Айболит

№22 (576) 2018 www.aybolit.ru

Здоровье
Медицина
Жизнь

16+

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Сердечные паузы опасны

стр. 5

Капуста успокоит нервы

стр. 17

Стресс, как пуля, бьёт метко

стр. 3

Бутерброд с каштаном на сустав

стр. 3

АРТРИТ ХОЛОД НЕ ЛЮБИТ

стр. 9

Для детских носиков солевой раствор

Прочти и передай другому

«На всякий случай» МРТ не делают

Три популярных, но бесполезных анализа.

1 Иммунограмма. Абсолютно бессмысленно делать это дорогостоящее исследование, если вы часто простужаетесь или хотите убедиться в «уровне иммунитета». Иммунограмма изначально создана для выявления тяжелых нарушений в иммунной системе, например ВИЧ. А, как правило, такие нарушения уже имеют отчетливые внешние признаки. Поэтому иммунограмма назначается скорее для определения степени тяжести такого состояния.

2 «Рак по капле крови». Увы, пока нет ни одного вида анализов крови, который позволял бы достоверно обнаружить рак по так называемым опухолевым маркерам. Единственное более-менее информативное исследование такого рода — анализ крови на уровень простатспецифического антигена (ПСА) у мужчин. Этот показатель тоже не всегда однозначно сигналит о раке простаты, требующем срочного лечения, но вкупе с другими методами (УЗИ, осмотр врача-уролога) помогает вовремя принять меры. Все остальные попытки найти «рак по капле крови» — лишь способ заработка для лабораторий.

3 МРТ/КТ при каждом чихе и «для профилактики». Неоправданно назначенная МРТ (магнитно-резонансная томография) и КТ (компьютерная томография) может серьезно навредить. В 2/3 случаев такие обследования, проведенные без четких медпоказаний, «на всякий случай», обнаруживают отличия от нормы, которые неопасны. С ними человек мог бы спокойно и дальше жить. На практике же такие отклонения нередко начинают поскорее лечить за немалые деньги и с травмирующими последствиями.

В. Л. Берсенева, врач ультразвуковой диагностики

СИЛА ЖЕНЩИНЫ НЕ В ТОМ, ЧТО ОНА ГОВОРИТ, А В ТОМ, СКОЛЬКО РАЗ ПОВТОРЯЕТ.

Полезно знать

● Случился вывих или растяжение связок? Белок яйца разотрите с мукой и добавьте 1 десертную ложку спирта. Все перемешайте и нанесите бальзам в виде компресса на больное место. Компресс жестко зафиксируйте.

● От гайморита 1/2 стакана измельченных сосновых иголок и 4 ст. ложки сахара перемешайте, залейте 1 л воды. Поставьте в разогретую духовку и томите на слабом огне 2 часа. Полученный состав остудите. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

● При туберкулезе измельчите в равных частях в кофемолке миндаль, арбузные семечки, имбирь и корицу. Добавьте мед и все перемешайте до однородной массы. Съедайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Курс — до выздоровления.

Новости

КУРКУМА ЗАЩИТИТ ОТ ГЛАУКОМЫ

Как можно лечить глаукому на ранней стадии? С помощью куркумы. Английские ученые доказали, что она защищает сетчатку глаза от повреждения. Однако большие дозы куркумы вредны для пищеварения. Поэтому создали глазные капли. Они останавливают прогрессирование глаукомы спустя 21 день. Причем без каких-либо побочных эффектов.

ОТ СМАРТФОНОВ УХУДШАЕТСЯ ПАМЯТЬ

Швейцарские медики заявили, что смартфоны и планшеты опасны для подростков от 12 до 17 лет. В этом возрасте мозг продолжает развиваться. Но электромагнитное излучение гаджетов тормозит этот процесс. В результате у школьников ухудшается память и внимание. В исследовании приняли участие около 700 подростков. Особенно заметно влияние электромагнитных волн у тех ребят, кто при разговоре держал устройство у правого уха. Ведь за память отвечает правое полушарие мозга.

НОВОЕ ЛЕКАРСТВО ОТ МИГРЕНИ

В Европе появился новый препарат от мигрени — эренумаб. Он открывает новую эру в борьбе с этим трудным заболеванием. Препарат предупреждает новые атаки боли и вдвое сокращает частоту приступов мигрени. Новинка вскоре появится на российском фармрынке.

НИЧТО ТАК НЕ СБЛИЖАЕТ ЛЮДЕЙ, КАК СМЕХ И ГРЕХ.

Будь начеку! **Актуально**

Детская болезнь напала на взрослых

О КОКЛЮШЕ В РОССИИ УЖЕ ПРАКТИЧЕСКИ ЗАБЫЛИ. И ВДРУГ ТАКАЯ НОВОСТЬ!

Раньше коклюш считался детской болезнью. Им болели дети до 7 лет. Для младенцев болезнь часто заканчивалась летальным исходом. Теперь чаще болеют подростки и взрослые. Дело в том, что прививки в России делают в возрасте 3-6 месяцев. Всего прививок нужно три. А иммунитет от прививки сохраняется до 5-10 лет. То есть к школьному возрасту ребенок становится незащищенным. Во всем мире прививки делают школьникам и взрослым. В России же таких вакцин не было!

С этого года наконец разрешили канадскую вакцину для людей от 4 до 64 лет с коклюшным компонентом. Правда, прививаться ей можно только платно. Цена кусается — от 3 тысяч рублей, прививку надо делать каждые 10 лет. Наш Минздрав успокаивает, мол, взрослых прививать не надо, у них коклюш протекает в виде длительного кашля и, в отличие от маленьких детей, не приводит к летальному исходу. Поэтому, когда пенсионер приходит в поликлинику с жалобами на кашель, врач даже не подумает отправить сдавать анализы на коклюш.

О том, что коклюш гуляет по России, эпидемиологи узнали благодаря «детской» статистике. Она не радует: в 2015 году заболевших по сравнению с 2014 годом стало больше на 36,8%. Это дети в возрасте до 14 лет. Почти все они коклюш перенесли тяжело.

Иммунитет после коклюша слабый. Любой россиянин может переболеть коклюшем несколько раз, даже не подозревая об истинном диагнозе. Ситуация, по мнению эпидемиологов, становится критической. Спастись от инфекции можно, если ввести вакцинацию для подростков. Но своих, отечественных, прививок в России не делают...

Чем страшен коклюш для взрослых? При неосложненном коклюше возникают кашель, насморк, поднимается температура. В отличие от ОРВИ, заболевание длится от трех недель до трех месяцев и даже дольше. При тяжелом течении могут возникнуть отек гортани, пневмония, бронхит, сердечная недостаточность. В пожилом возрасте возможен летальный исход. Коклюш на ранних стадиях беременности приводит к рождению ребенка-инвалида. Чаще всего это глухота и слепота.

Чем страшен коклюш для детей? До года коклюш чреват летальным исходом: болезнь приводит к кровоизлияниям, в том числе в мозг. У детей, перенесших коклюш, развиваются осложнения: плохое зрение, частичная глухота, хронический бронхит, болезни центральной нервной системы, поражение головного мозга.

Какие могут быть осложнения после прививки? Советская вакцина АКДС, которая до сих пор повсеместно используется в нашей стране для детей до года, считается самой опасной из всех вакцин. Этой вакциной прививают от трех болезней, но источником побочных реакций является именно коклюшный компонент. После прививки может подняться температура до 39°С. Причем она может держаться несколько дней. Возможны сыпь, отеки, поражение центральной нервной системы, приводящее к судорогам и потере сознания, энцефалит (воспаление головного мозга). И, наконец, у слабых детей может развиться коклюш. Импортные прививки дают намного меньше осложнений, однако и они могут привести к реакции в виде высокой температуры, а также к отекам.

Как там, у них?

В Японии все хлещут воду...

У японцев принято после пробуждения пить воду, простоявшую ночь у изголовья кровати.

Это почти религиозный ритуал, называется очищением сути. Именно эта привычка помогает им оставаться стройными и здоровыми долгие годы и сделала их нацией долгожителей. Японцы практически не болеют диабетом и ожирением, ведь вода на голодный желудок выводит токсины, активизирует кроветворение и восстановление клеток. Кроме того, эта привычка помогает лучше усваивать полезные вещества из продуктов, снижает аппетит, ускоряет чувство насыщения при меньшем количестве съеденного. А еще у людей старше 50 лет из-за нехватки влаги кожа сохнет и шелушится. Регулярное употребление воды по утрам увлажняет ее и разглаживает морщинки.

Сезонные проблемы

● **От кашля.** Подогрейте полбутылки пива, насыпьте 1 ст. ложку сахара. Перед сном выпейте, ложитесь в постель и хорошо укройтесь, чтобы пропотеть. Повторите еще 2-3 раза, и кашель пройдет. Этот рецепт для детей не подойдет.

● **Заболело горло?** Хорошо помогает полоскание морковным соком. Смешайте 1/2 стакана свежевыжатого морковного сока с 1 ст. ложкой меда. Полощите этим составом горло несколько раз в день. Вместо морковного сока можно использовать и клюквенный.

● **Для профилактики бронхитов и ларингитов.** Смешайте в равных пропорциях измельченный корень цикория и листья пустырника. Залейте 3 ст. ложки смеси 2 стаканами кипятка. Держите на водяной бане 30 минут, процедите, охладите и пейте вместо чая.

Авторитеты дают советы

Стресс как пуля...

ОН БЬЕТ ПРАКТИЧЕСКИ ПО ВСЕМ ОРГАНАМ И СИСТЕМАМ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА. НЕ ВЕРИТЕ? ТОГДА ЧИТАЙТЕ!

Желудок, кишечник

Стресс вызывает мышечный спазм органов, из-за которого нарушается их кровоснабжение и питание. В желудке начинает активно выделяться соляная кислота, которая разъедает слизистую оболочку. Можно сказать, что он начинает переваривать сам себя, а это непременно через какое-то время приведет к появлению эрозий и язвы.

Повышение цен на продукты питания, недовольство своей внешностью тоже стресс.

В кишечнике, как и желудке, при постоянном стрессе затрудняется всасывание питательных веществ в слизистую, и в результате развивается дисбактериоз. Его вы можете узнать по сухости во рту, болям, вздутию живота, запорам или поносом. **Как быть.** Не пытайтесь «заесть» неприятные ощущения, наоборот, соблюдайте диету. Пейте побольше жидкости (до 2 л в день) — минералку без газа, кефир, зеленый чай. Воздержитесь от кофе, крепкого чая, соков. Исключите жирное, сладкое, соленое.

Желчный пузырь

Неизбежный при стрессе спазм желчного пузыря затрудняет отток желчи в кишечник. Она скапливается, становится гуще, меняет химический состав. Из-за этого возникает дискинезия желчевыводящих путей. Человек чувствует горечь во рту, тяжесть в правом подреберье, которая усиливается во время еды. **Как быть.** Диета и еще раз диета! Ешьте понемногу, но часто — 6 раз в день. Помните, что желчный пузырь не любит сладкое и мучное, как раз то, чем хочется побаловать себя во время стресса. Лучше налегайте на каши (на молоке или воде), отварную курицу, некрепкий чай.

Сердце, сосуды

Стресс обычно вызывает повышение артериального давления. И если сосуды забиты холестерином, недалеко до инсульта или инфаркта. **Как быть.** Находясь в состоянии эмоционального возбуждения, постарайтесь хотя бы чуть-чуть отвлечься от проблемы: умойтесь холодной водой, подышите глубоко и медленно. Людям, страдающим повышенным давлением, необходимо всегда иметь при себе препараты скорой помощи для снижения давления. В трудные, проблемные дни не пейте кофе и как можно меньше курите.

Почки

Они за 12 минут пропускают через себя всю кровь, очищая ее от токсинов. Реагируя на стресс, почки начинают усиленно работать. В результате у человека повышается артериальное давление. **Как быть.** Правильнее всего постоянно заботиться о почках. Для этого регулярно пейте зеленый чай, ешьте пищу, богатую витаминами группы В, не злоупотребляйте соленым. Не перегревайтесь и не переохлаждайтесь, но при этом закаляйтесь — это очень полезно для почек.

К. В. Витальева, терапевт, кандидат медицинских наук

Холод... и онкология

Переохлаждение способствует развитию рака, заявили ученые из Кипра. Они проанализировали условия жизни людей в 184 странах мира. Оказалось, больше всего больных раком среди народов, живущих при низких температурах, как в Дании и Норвегии. Они чаще всего сталкивались с опухолями легких, груди и кишечника. Возможно, в условиях экстремально низких температур организм начинает работать на пределе сил. Это повышает риск злокачественных опухолей.

После химиотерапии сосуды слабые...

АйБолит

Укрепить их и почистить поможет квас из овса. Мне он точно помог — не стали появляться синяки на теле. В 3-литровую банку засыпьте 500 г промытого овса, добавьте 3-4 ст. ложки сахара, залейте холодной водой, накройте емкость и оставьте на 3-4 дня при комнатной температуре для сбраживания овса. Если не любите резкий вкус кваса, то первую порцию можете вылить. В оставшийся овес опять добавьте сахар, воду и через 4 дня слейте жидкость — квас готов. Овсяная закваска сохраняется в течение 3 месяцев. Можно приготовить квас и по другому рецепту: сахар замените 50 г изюма и 1-2 ст. ложками меда. Изюм делает цвет кваса темнее и придает напитку аромат.

О. Лычманова, Нижегородская обл.

Если судорогой свело ногу...

АйБолит

Если я стою или иду и вдруг судорогой сводит одну ногу, то сразу же всю тяжесть тела переношу на эту ногу. Судорога быстро проходит. Если свело обе ноги, понадобится какой-нибудь груз, например ведра с водой в обе руки. Если судорога появляется ночью, в постели, надо изо всех сил давить ногами на стену.

Т. М. Безъязыкова, Казахстан

Давно лечусь грибами

АйБолит

С помощью лисичек можно улучшить работу желудка, печени при циррозе, гепатите, снять последствия пищевого или лекарственного отравления.

Сухие грибы смелите в порошок и смешайте с молотой чагой 1:1. Дважды в день по 1/2-1 чайн. ложке добавляйте смесь в любую еду. Курс — 10 дней. Через неделю повторите лечение. Лисички укрепляют иммунитет, гонят из печени токсины и вредные микробы, обладают глистогонным эффектом, а чага повышает защитные силы организма. А еще эта смесь заменяет по своим свойствам активированный уголь, помогая печени и кишечнику нормально работать.

Т. А. Грачева, Ростовская обл.

Тяжёлый случай

Любая операция — это всегда риск...

... В Краснодаре после пластической операции умерла женщина. Ей делали липосакцию живота, после чего у нее развилась тромбоэмболия легочных артерий.

Через несколько дней она скончалась от острой сердечно-сосудистой недостаточности. Казалось бы, где связь? Именно от незнания многие горячие головы отваживаются на риск ради красоты.

Медицина знает множество примеров, когда пустяковая, на профессиональный взгляд, операция заканчивается ужасающими последствиями. Может оказаться неисправным или неверно установленным шланг аппарата для подачи кислорода, и в мозгу начнутся необратимые процессы — он отмирает. Может резко снизиться объем циркулирующей крови, и на фоне этого происходит гиповолемический шок, за ним — летальный исход. Может произойти остановка сердца, которому не привычны такие обстоятельства. Это только самые распространенные примеры. Любая хирургическая операция, тем более под общим наркозом, — крайняя, чрезвычайная мера! Оправданная ради спасения жизни! Все, у кого подрастают дочки, недовольные своей внешностью, вырежьте этот абзац и повесьте над рабочим столом или на холодильник.

Помните гоголевское: «Если бы губы Никанора Ивановича да приставить к носу Ивана Кузьмича, да взять сколько-нибудь развязности, какая у Балтазара Балтазарыча...». Сегодня пластические хирурги могут все! Услуга стала пугающе возможной, а ведь не о том мечтала девка Агафья на выданье, грезился ей идеал.

Для тех, кому за... и не только

Одна моя краснодарская знакомая тщательно готовилась к 50-летнему юбилею. Женщина она солидная, многого добившаяся в жизни, и, подводя итог жизненного этапа, хотела показать себе и окружающим, чего добилась в жизни. Стала ездить в московские клиники, проделывая косметические манипуляции с лицом. Обошлось без страшных последствий, результат даже превзошел ожидания: Люда стала красивее, чем была в 25 лет. Только вот гости на банкете недоуменно пожимали плечами: «Мы к другой женщине на юбилей шли! Это не Людмила...» Идеально «подколотое» лицо, носик без горбинки, исчезнувшие складки вокруг рта и пухлые, как у первоклашки, губы. Но шея и руки коварно выдавали возраст. «И кого она собиралась обманывать?» — обсуждали недоумевавшие гости новое лицо Людмилы. Да, деньги у нее были и желание оставаться красивой, вопреки паспортным данным, тоже. Но... Здесь подправили — там вылезло. Семья, коллеги ее возраст уже давно знают. Гораздо важнее, чтобы у человека глаза горели, искра внутри теплилась. Лучше ради сохранения здоровья эти деньги пустить на отдых, санатории. Хорошие эмоции куда важнее. И на внешности скажутся, может, даже сильнее, чем операции.

Лишний вес — от распущенности и лени. Или проблема в нарушении обмена веществ. «Волшебное» преображение может аукнуться самым коварным образом. Мало кто знает, что откачанный жир возвращается, причем туда, где вообще не ждали: вокруг шеи, например. А какие гофрированные складочки могут возникнуть на месте неудачно удаленных подкожных излишков! Чтобы оставаться красивыми даже в зрелом возрасте, нужно ухаживать за собой не время от времени, а постоянно.

Д. Н. Говорова, Московская обл.

P. S. Современные простушки, насмотревшись шоу, давай лепить себе части тела, не соразмеряя с последствиями. Остановитесь, милые! Только 5% людей на планете рождаются подходящими под все условные стандарты красоты! Остальные создают свой стиль. Надо учиться оборачивать минусы в плюсы, а не в комплексы.

При радикулите

Бутерброд с каштаном на сустав

Два хороших рецепта.

■ Из холщовой ткани сшейте пояс с карманами, положите в них плоды конского каштана и носите при радикулите. Считается, что это средство помогает вылечить болезнь.

■ Измельчите в муку плоды конского каштана с коричневой коркой. Нарежьте черный хлеб тонкими ломтиками, сверху намажьте несоленым сливочным маслом. Сверху на масло посыпьте муку плодов каштана. Наложите такой бутерброд на больное место и утеплите.

Дыня горькая — момордика

Она помогает организму перерабатывать сахар, выступая в роли посредника между клетками организма и уже выработанным поджелудочной железой инсулином.

И еще эта ягода препятствует формированию глюкозы в кровяном русле и помогает клеткам использовать собственный инсулин.

Считается, что питательны и целебны все части момордики: корни, листья, семена, цветки и плоды. Свежие молодые побеги и листья идут в салаты и винегреты, из них варят вкусные борщи и лечебные супы.

Из плодов готовят настойку, которая хорошо снижает сахар в крови. Удалите семена, очистите, нарежьте кусочками, заполните банку, тщательно утрамбовав, залейте водкой. Уровень жидкости должен быть на 1 см выше мякоти, чтобы в настойку не попал воздух. Настаивайте 14 дней. Затем массу взбейте миксером и принимайте кашицу утром, натощак, по 1 ст. ложке за 30 минут до еды.

Листья момордики используйте для лечебного чая: залейте 1 чайн. ложку измельченных листьев 1 стаканом кипящей воды и настаивайте 20 минут. Пейте 3 раза в день по одному стакану, заменитель сахара не добавляйте.

Дети любят послаще

■ Детям в сутки необходимо употреблять 10 г углеводов на 1 кг веса. Поэтому они очень любят сладкое — это естественная потребность их организма.

■ Характерный признак сахарного диабета у детей — ночное недержание мочи.

■ У детей, больных сахарным диабетом, часто возникают поражения кожи (фурункулез), зуд. У грудных детей сахарный диабет сопровождается диареей, запором, рвотой.

■ Ребенок, больной диабетом, много и жадно сосет грудь или пьет воду.

■ При легкой форме сахарного диабета у больных может не быть почти никаких жалоб и признаков болезни.

■ Чем младше ребенок, заболевший диабетом, тем тяжелее он протекает, и тем больше угроза осложнений.

■ Риск развития сахарного диабета выше у недоношенных, слаборазвитых детей и подростков в период полового созревания.

■ Диабет способны вызвать большие физические нагрузки (например, у воспитанников спортивных школ) и вирусные инфекции — свинка, краснуха, корь...

Шелковица поможет

● Повышен сахар? Залейте 2-3 ст. ложки листьев шелковицы 1 стаканом кипятка, кипятите 5 минут, настаивайте 1 час, процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3-4 раза в день. Курс лечения — 2,5-3 месяца, затем сделайте перерыв на 1 месяц. Проведите 3-4 курса.

● 50 г корней шелковицы залейте 1 л холодной воды, настаивайте 1 час в эмалированной посуде, нагревайте на маленьком огне 15 минут, остудите, процедите. Принимайте по 150-200 мл 3 раза в день до еды. Принимайте 5 дней, затем сделайте перерыв на 3 дня. Проведите 2-3 курса.

● Парьте на водяной бане 15 минут 1,5 чайн. ложки корней шелковицы, залитых 300 мл воды. Настаивайте 1 час, процедите и принимайте по 1/4 стакана 3-4 раза в день через 1,5 часа после еды.

Лечебная гимнастика для глаз — Рекомендуем

При сахарном диабете

ВЫПОЛНЯТЬ ЭТУ ГИМНАСТИКУ СТРАДАЮЩИЕ «СЛАДКИМ» НЕДУГОМ ДОЛЖНЫ 3 РАЗА В ДЕНЬ, А ПРИ ЖЕЛАНИИ МОЖНО ЧАЩЕ.

1 Указательные пальцы обеих рук соедините и отведите вперед вертикально на расстояние примерно 40 см от лица на уровне глаз. Некоторое время смотрите на них, затем медленно разведите руки в стороны, стараясь держать пальцы в поле видимости бокового зрения. Разводите руки в стороны и назад до тех пор, пока будете видеть оба пальца одновременно. Затем постепенно сводите руки перед собой, не отрывая взгляда от указательных пальцев.

2 Снова сосредоточьте взгляд на указательных пальцах на расстоянии 40 см от лица. Переведите взгляд на предмет, расположенный в нескольких метрах впереди, за пальцами. Задержитесь на нем на 5-6 секунд, затем переведите взгляд на пальцы. Смотрите на них 5-6 секунд — опять переведите взгляд на предмет.

3 Закрыв глаза, подушечками пальцев рук 6 раз несильно надавите на глазные яблоки. Откройте глаза и, стараясь не моргать, подержите их открытыми. Выполните 3 раза.

4 С силой зажмурьте глаза и откройте — сделайте 6 раз. Затем откройте глаза и постарайтесь не моргать. Подержите 6 секунд их открытыми. Выполните это упражнение 3 раза.

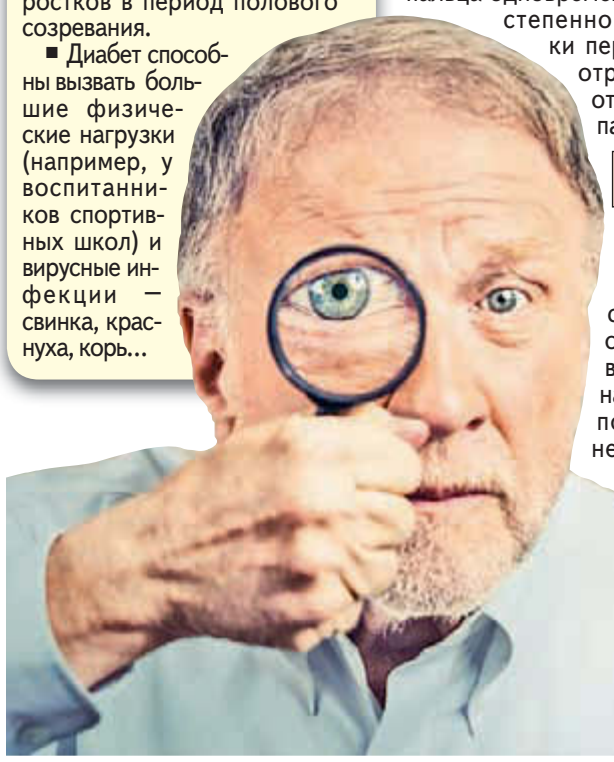
5 Опустите взгляд, совершайте вращательные движения глазами: вправо-вверх-влево-вниз. Сделайте три круга. Затем поднимите взгляд и некоторое время смотрите прямо перед собой. Так же вращайте глазами в противоположную сторону: вниз-влево-вверх-вправо-вниз.

6 В течение двух минут часто-часто моргайте. Сильно зажмуриваться не нужно.

7 Подушечками пальцев рук легкими движениями поглаживайте верхние веки от внутренних уголков глаз к внешним, а затем нижние веки — от внешних уголков к внутренним. Выполните по 9 раз.

В конце комплекса посидите немного с закрытыми глазами.

После каждого упражнения глаза нужно закрыть и дать им отдохнуть хотя бы полминуты. Чем чаще вы будете делать эти упражнения, тем лучше будут результаты.



На каждый день

СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ ПОМОГАЮТ ОВОЩИ С ТАК НАЗЫВАЕМОЙ ОТРИЦАТЕЛЬНОЙ КАЛОРИЙНОСТЬЮ. ЭТО ОГУРЦЫ, ЗЕЛЕНЫЙ ПЕРЕЦ, КАПУСТА, КАБАЧКИ. А ИЗ НАПИТКОВ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗЕН ЦИКОРИЙ.

Пригодится

■ УПОТРЕБЛЕНИЕ ДО 4 ЧАШЕК КОФЕ В ДЕНЬ НЕ УВЕЛИЧИВАЕТ РИСКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, НО НА 30% УМЕНЬШАЕТ РИСК ДИАБЕТА.

■ КОФЕ НЕ ВИНОВНО В РАЗВИТИИ ГИПЕРТОНИИ. АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ НЕЗНАЧИТЕЛЬНО ПОДНИМАЕТСЯ У ТЕХ КОФЕМАНОВ, КОТОРЫЕ ВЫПИВАЮТ БОЛЬШЕ 5 ЧАШЕК В ДЕНЬ.

Когда в лёгких скопилась жидкость, я лечилась так...

Натерла на мелкой терке корень хрена средних размеров, разбавила водкой, чтобы получилась сметанообразная кашица. Ровным слоем выложила ее на кусочек хлопчатобумажной ткани, приложила к спине на область легких. Сверху накрыла мягкой клеенкой, закрепила бинтом и укрылась одеялом. Компресс держала около 15 минут, затем сняла и покрасневшую кожу растерла тройным одеколоном. После этого выпила 1 стакан целебного чая: 1 ст. ложку сухой измельченной травы зверобоя залила 0,5 л кипятка, настаивала 2 часа в термосе, процедила. После чая опять укуталась двумя теплыми одеялами и спала так до утра. Ночью хорошенько пропотела, и все прошло.

И. Н. Алданова, Смоленская обл.

Авторитеты дают советы

Сердечные паузы опасны

Сердце то замирает в груди, то кажется, что готово из нее выскочить, а то будто бы пропускает удары? Все эти симптомы указывают на возникшую аритмию.

ЕСЛИ СЕРДЦЕ ПРОПУСКАЕТ УДАРЫ

Это так называемая экстрасистолия — внеочередное сокращение сердца. После него следует пауза, перерыв в работе сердца больше, чем обычно. Эти «провалы» ничего хорошего не предвещают. Экстрасистолия редко бывает самостоятельным заболеванием. Чаще всего так проявляются другие проблемы со здоровьем, например хронический тонзиллит, фарингит, гайморит, отит, кариес, хронический холецистит, дисфункция желчевыводящих путей, гастриты, колиты, различные нарушения эндокринной системы, аллергические заболевания.

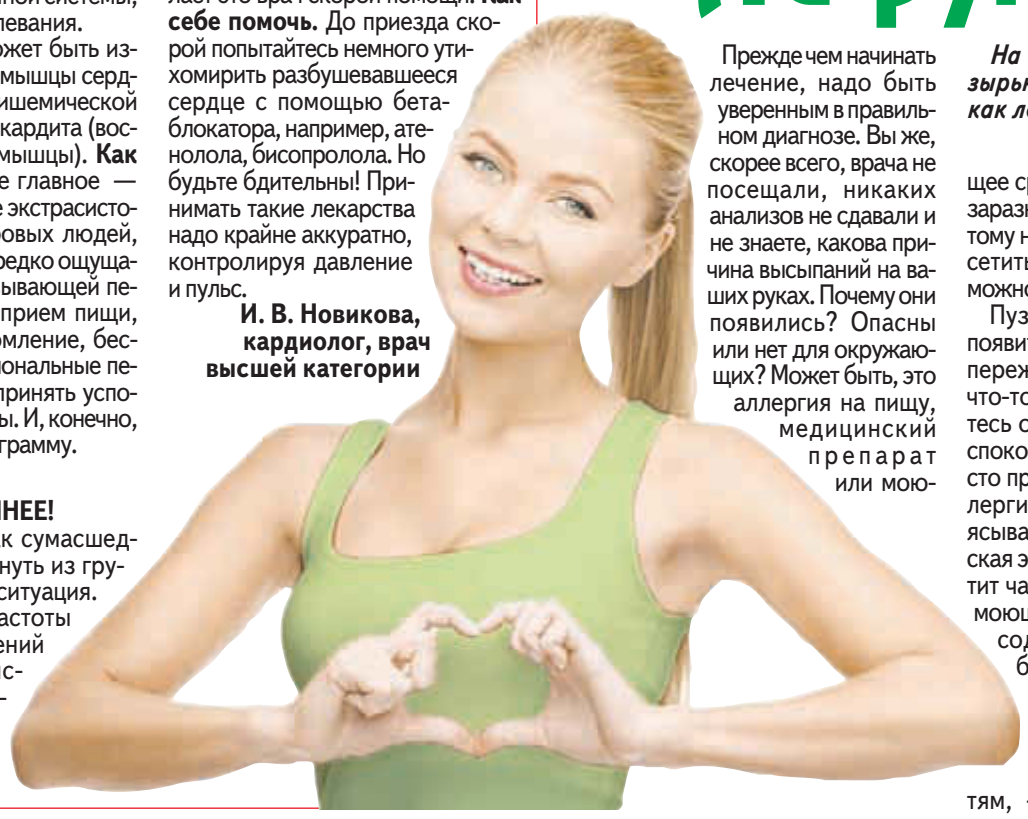
Аритмия также может быть из-за поражения самой мышцы сердца после инфаркта, ишемической болезни сердца, миокардита (воспаление сердечной мышцы). **Как себе помочь.** Самое главное — успокоиться. В норме экстрасистолы бывают и у здоровых людей, но, как правило, они редко ощущаются. Причиной, вызывающей перебои, может быть прием пищи, физическое переутомление, бессонные ночи и эмоциональные переживания. Можно принять успокоительные препараты. И, конечно, снять электрокардиограмму.

ЧУТЬ ПОМЕДЛЕННЕЕ!

Сердце бьется как сумасшедшее и хочет выпрыгнуть из груди? Это уже другая ситуация. Часто увеличение частоты сердечных сокращений (тахикардия) происходит на фоне эмоционального волнения. Люди принимают ее за проблему со здоровьем. Однако пульс в покое до 90 ударов в минуту считается нормой.

Если же тахикардия возникает без видимых причин и при этом вы чувствуете слабость, появляется потливость, головокружение, темнеет в глазах, значит, проблема серьезнее и лучше вызвать скорую помощь. Она наверняка зафиксирует мерцательную аритмию с высокой частотой сокращений сердца — от 200 ударов в минуту и выше. Восстановить ритм самостоятельно вам не удастся. Это можно сделать только с помощью внутривенного введения препаратов. Сделает это врач скорой помощи. **Как себе помочь.** До приезда скорой попытайтесь немного утихомирить разбушевавшееся сердце с помощью бета-блокатора, например, атенолола, бисопролола. Но будьте бдительны! Принимать такие лекарства надо крайне аккуратно, контролируя давление и пульс.

И. В. Новикова, кардиолог, врач высшей категории



КАК ДОВЕСТИ ЖЕНЩИНУ ДО СУМАСШЕСТВИЯ? ДАТЬ ЕЙ КУЧУ ДЕНЕГ И ЗАКРЫТЬ ВСЕ МАГАЗИНЫ!

Намотай на ус

Спать в носках полезно для общего самочувствия. На засыпание тратится меньше времени, и человек не просыпается по ночам. Исследования показывают, что во время ночного отдыха в носках расширяются кровеносные сосуды нижних конечностей, отчего тепло равномерно распространяется по всему телу. Именно из-за нарушения терморегуляции появляется бессонница.

Пригодится

МОМЕНТАЛЬНО активизировать работу мозга можно, если 10 минут бегать на месте, приседать, делать махи ногами, руками или выполнять упражнения на пресс. Главное, чтобы мышцы активно работали, заявили ученые.

САЛАТ из листьев базилика огородного помогает перевариванию пищи, полезен при учащенном сердцебиении, укрепляет сердечную мышцу, обладает хорошим мочегонным действием.

ХОЛОДНАЯ ванночка для рук помогает остановить усиливающуюся головную боль. Опустите одну руку в холодную воду на несколько минут, а затем энергично разотрите ее полотенцем. Потом вторую.

На приёме у дерматолога — *Прикинь на себя*

На руках пузырьки

На коже рук часто появляются водянистые уплотненные пузырьки с четкими границами. Страшно чешутся. Подскажите, как лечиться?

С. Чугунова, Псковская обл.

Прежде чем начинать лечение, надо быть уверенным в правильном диагнозе. Вы же, скорее всего, врача не посещали, никаких анализов не сдавали и не знаете, какова причина высыпаний на ваших руках. Почему они появились? Опасны или нет для окружающих? Может быть, это аллергия на пищу, медицинский препарат или моющее средство. Но это может быть и заразное кожное заболевание. Поэтому настоятельно рекомендуем посетить врача-дерматолога и, возможно, аллерголога.

Пузырьки и зуд на руках могут появиться после сильного стресса и переживаний. Если вы пережили что-то подобное недавно, избавьтесь от того, что мешает вам жить спокойно. Волдырями на руках часто проявляются дерматиты — аллергический, паразитарный, опоясывающий герпес, дисгидротическая экзема. Аллергический дерматит часто бывает на синтетические моющие средства, поскольку в них содержатся фосфаты. Попробуйте сменить привычные мыло и стиральные порошки на другие, в составе которых нет фосфатов. Многим это помогает, особенно детям, — они перестают чесаться. Можно, конечно, попробовать полечиться самостоятельно, но это не гарантирует, что пузырьки исчезнут. Ведь причина их появления неизвестна. Из мазей можно попробовать бензил-бензоат (20%). Мазать надо только вечером — перед сном. В первый день смазывайте руки дважды, с перерывом в 15 минут. Постельное и нательное белье после намазывания поменяйте. Второй и третий вечер смазывайте только раз. На четвертый просто примите душ. Постельное и нательное белье снова поменяйте. Кисти в течение этих трех дней смазывайте до 3-4-х раз в течение дня.

Такие пузырьки на руках часто появляются весной или осенью. Возможно, надо просто добавить в свое меню побольше клетчатки — овощей, фруктов и зелени.

И. В. Стариков, дерматолог, врач II категории

Эвалар
Пустырников много, а Пустырник Форте Эвалар один!
«Пустырник Форте Эвалар»:
• Помогает не только успокоиться, но и снизить давление, поднявшееся из-за стресса.
• Обладает умеренным кардиотоническим действием (замедляет ритм и увеличивает силу сердечных сокращений — выравнивает ритм сердца).
В его уникальном[1] составе — именно тот сорт пустырника сердечного, который произрастает на Алтае и обладает одним из самых высоких показателей седативности[2]. Кроме того, только в «Пустырнике Форте Эвалар» высокая суточная дозировка пустырника (100 мг) усилена «элементами спокойствия» магнием и витамином B_6.
Почувствуйте разницу с «Пустырником Форте» Эвалар!
Произведено Эвалар: высокое качество по стандарту GMP[3].
Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru apteka.ru
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
[1] Патент РФ 2361599. [2] Отчет о сравнительном тестировании, Сибирское отделение РАН, Новосибирск, 2013 г. [3] Заключение №GMP 0099-000141/16 (РФ).
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.
120/80
ДАВЛЕНИЕ
Пустырник Форте Эвалар
с магнием и витамином B_6
Седативное лекарственное средство
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Осенние лопухи целебней

Почему-то считается, что самые целебные — это молодые весенние лопухи. Я убедилась в обратном: мне как раз помогли «пожилые» осенние. Срезала уже загрубевшие листья и прикладывала светлой стороной к пятке, где была очень болезненная шпора, сверху прикрепляла хлопковую тряпочку, а потом на ногу надевала простой носок. Всего я прошла три курса лечения в течение 3 лет. И вот уже 5 лет, как забыла про свою болячку, которая мешала ходить.

Р. Мухина, Брянск

Лодыжка у меня — слабое место

Частенько бывают вывихи. На этот случай у меня есть порошок из коры барбариса, который уменьшает воспаление. Я его сама готовлю. Весной собираю кору (можно и осенью, когда растение сбросит листья) и молодые ветви барбариса, измельчаю их и подсушиваю, храню в холщовых мешках. Стакан порошка насыпаю в эмалированную посуду. Заливаю водой так, чтобы покрыть полностью. Кипячу 40-50 минут, затем отвар выливаю в банку и отстаиваю. Потом переливаю в кастрюлю и кипячу на медленном огне, пока не выпарится вода и не получится густая или сухая масса. Принимаю 2-3 раза в день порошок барбариса по капельке величиной с горошину или пшеничное зерно.

Н. Пегова, Воркута

Лечебный завтрак

Смешайте 1 стакан молока, 1/2 стакана морковного сока, 1 чайн. ложку меда и яйцо. Все это хорошо перемешайте вилкой, а лучше миксером. Пейте по утрам в течение 10-15 дней. Такой завтрак даст легкость, бодрость, силы и укрепит организм. Особенно этот энергетический напиток полезен пожилым людям и детям. А еще народные целители для укрепления сердечной мышцы советуют ежедневно в течение месяца съедать 2 белка, взбитых с 2 чайн. ложками сметаны и 1 чайн. ложкой меда.

А. Шишарина, Алтайский край

Авторитеты дают советы

Необычный гастрит

Через месяц после отпуска у меня вдруг появились непонятные боли в желудке. Чаще они возникают после еды и сопровождаются тошнотой и отрыжкой. Плюс какая-то сыпь на лице и груди. Ничего острого и жареного я не ем, на голодной диете не сижу. Откуда такие неприятности и что делать?

М. Филина, Волгоградская обл.

НЕЗВАНЫЙ ГОСТЬ В ЖЕЛУДКЕ

Ваше состояние напоминает гастрит — воспаление слизистой оболочки желудка. Этот недуг не всегда связан лишь с погрешностями в диете или стрессом. Осеннее обострение гастрита может быть вызвано заражением желудочным микробом — хеликобактером. Этот микроб проникает в организм с инфицированной водой или едой. Передается при поцелуе, а также при использовании общей посуды и предметов гигиены. Попав в пищеварительный тракт, микроб преодолевает защитный слой и поселяется в слизистой оболочке желудка. Там начинает вырабатывать вещество, которое меняет кислотность и микрофлору. В итоге желудок раздражается и воспаляется. Высыпания на коже, напоминающие аллергический дерматит, акне, розацеа, тоже его дело. Хеликобактер повышает чувствительность к аллергенам и сам может выступать как аллерген. Кроме того, он вырабатывает токсины, которые «выходят» через кожу.

Осеннее обострение гастрита может быть вызвано заражением желудочным микробом — хеликобактером.

ПОДЫШИТЕ В ТРУБОЧКУ

Гастрит, вызванный желудочной инфекцией, лечить сложнее, чем традиционный, безмикробный. Основа лечения — антибиотики. При обычном гастрите они никогда не используются. Поэтому при подозрении именно на микробный гастрит нужно пройти исследование на хеликобактер. Это дыхательный тест, анализ крови на антитела к хеликобактеру и соответствующий анализ кала. Дыхательный тест комфортен: достаточно лишь подышать в трубочку до и после питья специального раствора. Его можно делать даже детям и беременным женщинам. Исследование проводится утром натощак. С собой нужно принести маленький пакетик апельсинового или грейпфрутового сока. При аллергии на цитрусовые можно использовать яблочный сок. Чтобы тест был достоверным, его нужно проводить через 2-4 недели после приема антибиотиков и препаратов для лечения язвы желудка. Перед анализом и в процессе него надо исключить физические нагрузки.

ТРОЙНАЯ ТЕРАПИЯ

Избавление от желудочного микроба сегодня производится по схемам, принятым Российской гастроэнтерологической ассоциацией. В состав тройной схемы входят два антибиотика и противоязвенный препарат из группы ингибиторов протонной помпы. Антибиотики подбирает врач-гастроэнтеролог, исходя из чувствительности микроба к лекарствам. К ним добавляется препарат висмута. Курс лечения — около 14 дней.

ЩАДЯЩЕЕ ПИТАНИЕ

Есть мнение, что при хеликобактерном гастрите не нужно соблюдать диету. Главное — принимать лекарства. Однако это не так. Правильное питание помогает препаратам работать лучше. Исключите из рациона продукты, повышающие выработку соляной кислоты: все жирное, острое, маринованное и копченое. Откажитесь от консервов, пряностей, алкоголя, газировки, крепкого кофе и чая. Не пойдут на пользу продукты, богатые клетчаткой. Они вызывают механическое раздражение желудка. Это хлеб грубого помола, волокнистые овощи, фрукты с кожурой. В период обострения ешьте омлеты, пюре, суфле, разваренные каши, запеченные фрукты. Питание должно быть дробным. Нельзя допускать больших интервалов между едой.

А. С. Владимирова, гастроэнтеролог, врач высшей категории

Для тех, кому за...

Протезы свои зубы не заменят

Как ухаживать за зубами после 50 лет.

1. Регулярно посещайте стоматолога. Хотя бы раз в полгода, но желательно раз в 3 месяца. Даже если протезы полностью заменяют ваши зубы, все равно необходимо посещать врача, чтобы он мог контролировать состояние десен.

2. Если в семье были случаи остеопороза или заболеваний пародонтитом, регулярные визиты к стоматологу обязательны. Потеря костной массы является одной из главных причин потери зубов в этом возрасте. Рентген поможет выявить прогрессирующий остеопороз. Это даст шанс сохранить зубы.

3. С возрастом во рту вырабатывается меньше слюны из-за таких факторов, как менопауза или побочные эффекты от лекарств. Со временем это может привести к ослаблению зубов и десен.

4. Если чувствуете, что у вас слишком мало слюны, не забывайте о воде. Пейте как можно чаще (желательно 8 стаканов в день). Жуйте жевательную резинку без сахара, пользуйтесь леденцами без сахара. Рассасывайте маленькие кусочки льда. Не грызите их, это может навредить зубам.

Р. М. Мамукова, стоматолог, врач II категории

Лечимся солью

У ВАС пародонтоз? Втирайте в десны соль, растворенную в меде (в 2 чайн. ложки меда добавьте 1-2 чайн. ложки соли без горки и тщательно размешайте до растворения).

ИЗ носа потекла кровь? Неполную 1 чайн. ложку соли всыпьте в стакан прохладной воды, размешайте. Втяните ноздрями раствор 10-15 раз, задержите на 10 секунд и «слейте».

КАК слабительное средство растворите 1 чайн. ложку соли в 2/3 стакана теплой воды, добавьте 1/3 стакана молока. Дозу выпейте утром натощак.

ПРИ сухой экземе кожи головы и преждевременном выпадении волос раз в неделю втирайте в чистую кожу головы соль горстями в течение 15 минут.

На приёме у дерматолога — *Прикинь на себя*

Дерматит хозяйки

Не могу избавиться от трещин и гнойничков на руках. В семье трое детей, муж, свекровь... Думаю, мои проблемы от стирки, уборки и мытья посуды. Что порекомендуете?

Фатима Б., Пензенская обл.

Откуда гнойнички? Часто бывают у женщин, страдающих аллергией. Как развивается контактный дерматит? Выглядит это так: на коже рук появляются покрасневшие, сухие, зудящие участки, могут высыпать пузырьки, мелкие гнойнички. Если не принять меры, на этих местах могут образоваться корочки, кожа покроется болезненными трещинами, иногда даже язвами.

Что делать? Важно убедиться в правильной работе желудка, кишечника, желчного пузыря и почек. В развитии дерматита может быть виноват сбой в работе иммунной системы. Иногда дерматит возникает из-за проблем с щитовидной железой, на нервной почве, от сахарного диабета. Поэтому нужно обследоваться и пролечить хронические заболевания.

Защищайте руки. Купите хозяйственные перчатки на тканевой основе и стирайте только в них. Трудно в толстых перчатках мыть посуду? Возьмите тонкие, но чаще их меняйте. А лучше на некоторое время отказаться от мытья посуды или мыть посуду щеткой на длинной ручке. Руки мойте не обычным мылом, а жидким, оно меньше раздражает кожу. После каждого мытья рук вытирайте их сухим полотенцем и смазывайте гипоаллергенным кремом.

Посоветовавшись с врачом, смазывайте кожу мазями, содержащими глюкокортикоиды. Однако длительное время увлекаться ими не стоит, может появиться зависимость. Можно принимать антигистаминные средства.

Яблоки вместо лекарства. Для укрепления иммунитета принимайте настои цветков бузины черной, корневищ пырея ползучего, фиалки трехцветной, хвоща полевого, череды трехраздельной (1 ст. ложка смеси или одного из растений на стакан кипящей воды) — по 1/4 стакана 3 раза в день.

Чтобы очистить организм, пейте сорбенты: например, активированный уголь (1 таблетка на 10 кг веса) или «Энтеросгель». Сходными свойствами обладают печеные яблоки, клюква, зеленый чай.

Р. Г. Хохлова, дерматолог, врач II категории

Здоровье печени в ваших руках

1. Ежедневно выпивайте стакан кефира или другого кисломолочного продукта. Кисломолочные продукты помогают перевариванию и расщеплению жиров, разгружая таким образом печень.
2. Раз в неделю устраивайте разгрузочные дни с отказом от жирного мяса, сала, колбас, сосисок, котлет и яиц.
3. Ешьте помидоры или пейте томатный сок. Это поможет печени справиться с избытком холестерина, предотвращая тем самым атеросклероз и подавляя воспалительные процессы.
4. Следите за весом. При ожирении печени трудно работать правильно.
5. Не злоупотребляйте спиртным. Под действием алкоголя происходит перерождение клеток печени в соединительную ткань с образованием рубцов.

На каждый день

● При гипертонии пропустите через мясорубку 1 лимон и 2 апельсина вместе с цедрой, перемешайте с пол-литровой банкой толченой клюквы. Сахар добавьте по вкусу. Принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день утром и вечером. Смесь храните в холодильнике.

● Для укрепления сердечной мышцы залейте 1 ст. ложку очищенных от семян плодов шиповника 2 стаканами кипятка и варите на маленьком огне 10 минут. Охладите, процедите, добавьте 1 ст. ложку меда. Принимайте по 1/4-1/2 стакана 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

● При миокардите (воспалении сердечной мышцы) тщательно размешайте деревянной ложкой 125 г измельченных плодов инжира, 200 г пропущенных через мясорубку без семян лимонов, 250 г меда и 50 г водки. Смесь храните в холодильнике. Принимайте по 1 чайн. ложке после обеда и ужина.

Болит челюсть

Ищем причину

■ **Артроз челюстно-лицевого сустава.** Боль отдает в ухо, голову, шею. Становится некомфортно открывать рот и жевать. Еще симптом — скрежетание зубами ночью. Чтобы облегчить состояние до посещения врача, приложите к воспаленному месту мешочек с теплой солью.

■ **Остеомиелит.** Развивается из-за попадания инфекции в костную ткань с кровью из кариесного зуба. Боль сопровождается повышением температуры, отеком, воспаляются подчелюстные лимфатические узлы. Примите обезболивающее и немедленно обратитесь к доктору.

■ **Невралгия тройничного нерва.** Резкая жгучая боль в челюсти может быть односторонней и двусторонней, отдает в область носа или глаз. Первая помощь: приложите к лицу шерстяной шарф или вотрите в кожу разогревающую мазь. Осторожно: не попадите на слизистые!

К. В. Мазур, терапевт

Всегда ли нужна операция?

Искривлена носовая перегородка

ИСКРИВЛЕНИЕ НОСОВОЙ ПЕРЕГОРОДКИ БЫВАЕТ ПОЧТИ У КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА. ЧАЩЕ ВСЕГО ВНЕШНЕ ОНО НЕЗАМЕТНО И НЕ ПРИЧИНЯЕТ НИКАКИХ НЕУДОБСТВ.

Что она перегораживает и почему искривлена

Носовая перегородка — это костно-хрящевая пластинка, которая разделяет полость носа пополам. У новорожденных носовая перегородка ровная и прямая. Она полностью состоит из хрящевой ткани, на которой есть очаги окостенения. С развитием и ростом ребенка эти очаги костной ткани превращаются в кости и срастаются в одну кость. Этот процесс завершается к 10 годам. У взрослого человека передний отдел носовой перегородки состоит из хрящевой ткани, а задний представляет собой тонкую кость. Обе ее стороны покрыты слизистой оболочкой. Носовая перегородка нужна для того, чтобы вдыхаемый воздух разделялся на равные потоки. Так он передвигается в дыхательные пути и равномерно согревается, увлажняется и очищается. Нарушения в этой части дыхательной системы могут привести к развитию различных аллергических и воспалительных заболеваний придаточных пазух носа, среднего уха, дыхательных путей, головным болям, нарушению работы сердца, нервной системы и других органов.

Главная причина — перелом носа

* Травмы. Чаще всего — перелом носа.

* Физиологические причины. Неравномерность роста мозговой и лицевой частей черепа, а также разных частей носовой перегородки приводит к тому, что она изгибается в ту или другую сторону. Некоторые участки ее утолщаются, возникают костные наросты (шипы, гребни), чаще всего такие дефекты формируются в подростковом возрасте.

* Перегородка может сместиться под действием какого-либо фактора, оказывающего на нее давление (гипертрофированная носовая раковина, полип, опухоль).

Симптомы искривления перегородки

* Заложенность носа — наиболее частая жалоба. Человек долгое время не может нормально дышать носом, постоянно использует сосудосуживающие капли, чем только ухудшает положение.

* Частые острые синуситы или хронические воспаления в одной или нескольких пазухах носа.

* Острые или хронические средние отиты.

* Дакриоцистит. Нарушение оттока слезной жидкости через нос приводит к нарушению естественного очищения глаза, воспалению слезного мешка.

* Храп.

* Нарушение обоняния. В верхней части носового хода находится обонятельная зона. При искривлении верхней части носовой перегородки человек может не ощущать запахов.

* Носовые кровотечения. Показанием к хирургическому вмешательству является не само искривление перегородки, а неудобства, которые оно причиняет. Если искривление не мешает нормально жить, операция может быть отсрочена, но проблемы с носовым дыханием рано или поздно возникнут.

При незначительных искривлениях операция не требуется.

И. К. Крумлов, отоларинголог, врач высшей категории

Думай, думай

НАСМОРК И ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА ПРОХОДЯТ ПРИ ЛЮБОЙ ПРОСТУДЕ И ОРЗ ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ. ЕСЛИ ИСКРИВЛЕНА НОСОВАЯ ПЕРЕГОРОДКА ИЛИ В НОСУ ЕСТЬ ПОЛИПЫ, НАСМОРК МОЖЕТ СТАТЬ ХРОНИЧЕСКИМ.

Сам себе доктор — ***Лечебная гимнастика***

Нервы ни при чём

БОЛЬ ПРИ МЕЖРЕБЕРНОЙ НЕВРАЛГИИ МОЖНО СНЯТЬ, ВЫПОЛНЯЯ ВСЕГО ДВА УПРАЖНЕНИЯ.

Термин «межреберная невралгия» не верен потому, что нервы не болят. Правильнее говорить о межреберной миалгии, то есть боли в межреберных мышцах. Чтобы сделать их более эластичными, необходимо как минимум выполнять два упражнения: отжимания и подтягивания. Дело в том, что мышцы у людей в области грудной клетки мало работают, поэтому начинают высыхать и укорачиваться. Вот тогда-то и возникают в межреберных пространствах опоясывающие боли. Межреберная миалгия устраняется упражнениями, растягивающими грудную клетку и грудной отдел позвоночника.

Первое упражнение. Потребуются гантели или бутылки с водой (песком). Лежа на спине на какой-то возвышенности (скамье, диване без подлокотников или кровати без спинки) так, чтобы голова слегка свешивалась, опустите руки с отягощением как можно дальше за голову, немного сгибая в локтях. На выдохе, произнося «ха-а!», поднимите руки до уровня груди. Сделайте 20-25 повторений. Можно и больше. Это упражнение растягивает межреберные мышцы, дыхание становится менее болезненным.

Второе упражнение «бабочка». На выдохе произнеся «ха-а!», разведенные руки с отягощениями сведите перед грудью. Первое упражнение растягивает грудную клетку в длину, а второе растягивает ее в ширину. Сочетание этих двух упражнений быстро поможет справиться с болевым синдромом в межреберных мышцах. А регулярное выполнение их не допустит повторений.

Н. М. Осичкин, инструктор по лечебной физкультуре

На приёме у гастроэнтеролога

Почему вздувается живот...

Метеоризм, или вздутие живота, вызывается скоплением газов в кишечнике. Это причиняет много неудобств.

С ЧЕМ ЭТО СВЯЗАНО

Повышенное газообразование часто связано с тем, что в толстый кишечник попадает непереваренный или недопереваренный белок (обычно растительный). Что происходит, если пищеварительная система работает хорошо? Пища проходит через пищевод и оказывается в желудке. Здесь начинается первичный этап ее разрушения. В кишечнике белок окончательно переваривается под действием ферментов. В результате получаются аминокислоты, которые всасываются в толстом кишечнике. Если же белковая пища не переваривается полностью, она продвигается в толстый кишечник, из-за чего начинается ее гниение, выделение газов — и живот раздувает как шар.

ЧЕМ ОПАСЕН МЕТЕОРИЗМ

Обычно дело не ограничивается неприятными ощущениями в животе и выделением газов. Некоторые газы через толстый кишечник попадают в кровь. Они достаточно токсичны и могут нанести вред здоровью. Печень, выполняющая функцию фильтра, старается обезвредить токсины. Но из-за газообразования ей приходится работать более интенсивно. Кроме того, страдают полезные бактерии, живущие в толстом кишечнике. Их роль в организме велика. Например, вегетарианцы часто испытывают дефицит незаменимых аминокислот, но хорошие бактерии восполняют его. Когда непереваренная белковая пища гниет, болезнетворные бактерии активно размножаются и угнетают жизнедеятельность полезных. В результате развивается дисбактериоз.

КУРЕНИЕ, ПОСТОЯННОЕ ЖЕВАНИЕ ЖВАЧКИ, УПОТРЕБЛЕНИЕ НАПИТКОВ ЧЕРЕЗ ТРУБОЧКУ ПРОВОЦИРУЮТ МЕТЕОРИЗМ.

КАКИЕ ПРОДУКТЫ ВЫЗЫВАЮТ ГАЗЫ

Бобовые. Очень неприятные ощущения вызывает горох. От других бобовых живот вздувается гораздо реже.

Молоко и молочные продукты. У 15% взрослых молоко в желудке не сбраживается из-за отсутствия фермента, который отвечает за переработку молочного белка.

Сырые фрукты и овощи, богатые клетчаткой. Обычно клетчатка не вредит пищеварению. Она просто выводится и при этом стимулирует перистальтику кишечника. Но если сырую клетчатку употребляет человек с каким-то заболеванием желудочно-кишечного тракта, это может вызвать повышенное газообразование.

ДРУГИЕ ПРИЧИНЫ СКОПЛЕНИЯ ГАЗОВ

* Для здоровых людей главные причины вздутия живота после еды — употребление сильногазированных напитков и заглатывание большого количества воздуха во время приема пищи.

* Причиной болезненной проблемы может стать и резкое изменение привычного рациона. Например, если полностью отказаться от мясных продуктов, организм не сможет сразу перестроиться и отреагирует вздутием, жидким стулом, запором. Поэтому врачи советуют менять рацион осторожно и постепенно.

У НЕКОТОРЫХ ЛЮДЕЙ ИЗБЫТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ГАЗОВ ОБРАЗУЕТСЯ ИЗ-ЗА УПОТРЕБЛЕНИЯ МОЛОКА И МОРОЖЕНОГО.

ПАРАЗИТЫ ВИНОВАТЫ

Вздутие живота вызывают и кишечные паразиты. В организме здорового человека могут обитать около 15 видов простейших микроорганизмов, 7 из них находятся в кишечнике. Это трихомонады, лямблии, криптоспоридии, балантидии и другие. Они попадают в организм человека через воду, пищу и бытовым путем. Лямблии повреждают слизистую оболочку желчного пузыря. Симптомы лямблиоза — вздутие живота, тошнота, запор или жидкий стул, боли в пупочной области. При хроническом холецистите вздутие живота возникает из-за нарушения оттока желчи из желчного пузыря. Метеоризм при амебной дизентерии возникает из-за поражения слизистой толстого кишечника. При ротавирусной инфекции, которую еще называют желудочным гриппом, поражается желудочно-кишечный тракт. На начальном этапе это проявляется урчанием, вздутием и болью. Поражая двенадцатиперстную кишку и верх тонкой кишки, ротавирус повреждает слизистую. При этом нарушается выработка ферментов и всасывание питательных веществ.

ЗАПОРЫ, ГЕМОРРОЙ...

Причиной вздутия живота и газообразования может оказаться и геморрой. Этот недуг развивается при запорах, сидячем образе жизни, при физическом перенапряжении. В этих случаях достаточно выбирать твердые сидения, много двигаться, ограничивать употребление специй и алкоголя. Люди, страдающие запорами, редко опорожняют кишечник. Каловые массы плотные, желудок и кишечник все время наполнены. Это и вызывает ощущение вздутия живота. Могут возникать боли в области толстой кишки. О том, что не все в порядке с работой пищеварительного тракта, говорит кожа лица — она приобретает нездоровый оттенок, появляется сыпь.

ГАЗАМИ МУЧАЮТСЯ СТРАДАЮЩИЕ КОЛИТОМ

При этой болезни нарушается процесс удаления воды из каловых масс. Воспаленный участок кишечника расширяется или сжимается. Прохождение каловых масс затруднено, возникают боли и вздутие живота. Бывает и так, что газ скапливается не потому, что его слишком много образуется, а потому, что он просто не выводится. Это может говорить о кишечной непроходимости — серьезной и опасной патологии.

КИШЕЧНИК ЗАКУПОРЕН ОПУХОЛЬЮ...

Тогда возникает препятствие для вывода газов. Это может быть опухоль или безоар — масса из плотно сваляных волос или растительных волокон. К образованию безоара могут привести употребление в пищу вяжущих фруктов — айвы, хурмы, слив и инжира. В плотную массу могут сформироваться непереваренные семечки, особенно с кожурой, косточки винограда, орехи. Инородные тела могут образоваться у людей, которые проглатывают жвачку или плохо пережевывают твердую пищу. Если перистальтика кишечника вообще прекращается — это сигнал SOS!

■ ПРЕКРАСНО УКРОЩАЮТ «ВЕТРЫ» КОРИЦА И ИМБИРЬ. ПРИПРАВЛЯЙТЕ ИМИ БЛЮДА, И «РЕВОЛЮЦИЯ» В ЖИВОТЕ ПОУТИХНЕТ.

■ СТРЕССЫ ТАКЖЕ МОГУТ ВЫЗВАТЬ МЕТЕОРИЗМ.

И. Н. Ломакин,
гастроэнтеролог,
врач высшей категории

Не сдерживайте газы!

Поступая так, рискуете заработать геморрой или хроническое вздутие кишечника. Не зря император Древнего Рима Клавдий издал закон, разрешающий в публичных местах «делать ветер, что хорошо для здоровья». В целом ряде современных культур это не возбраняется. Например, в Германии ребенка не будут ругать, если он при всех на улице сделал «это». В некоторых странах Южной Америки и в Китае тоже никого не осудят за подобную вольность.

Укрощение «ветров»

Что нельзя делать при метеоризме

1 Живот вздувается быстро и неожиданно? Ни в коем случае не пытайтесь избавиться от газов с помощью клизмы, слабительного или грелки. Эффект будет прямо противоположный — вызовете большее вздутие кишечника.

2 Тому, кто часто страдает метеоризмом, нельзя есть сахар, сладости, дрожжевую выпечку — они вызывают бурное брожение. Жареный картофель и хлеб тоже под запретом.

3 Самые опасные в смысле газообразования — бобовые — теряют 80% своих «взрывных» свойств, если перед приготовлением в течение 10 часов вымачивать их в воде. А если готовить бобовые не в обычной кастрюле, а в скороварке, они «выдохнутся» еще сильнее.

Вздутие толстого кишечника (метеоризм)

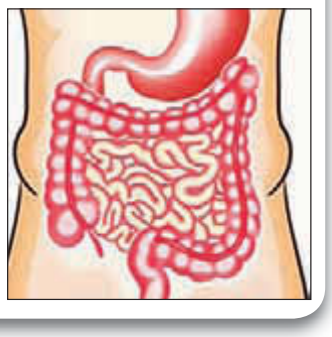
Что делать можно

1 Побольше белковой пищи — нежирного мяса, рыбы, свежего творога.

2 В народной медицине есть много рецептов чая для укрощения «дурного ветра». Пить их нужно регулярно, не меньше месяца, не пропуская ни одного дня.

■ **Настой ромашки или шалфея.** Залейте 1 чайн. ложку (с верхом) травы 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте 2 минуты. Процедите через марлю и пейте теплым маленькими глотками. Принимайте регулярно по 1-3 стакана в день, в зависимости от силы газообразования.

■ **Чай из пяти трав.** На 2 стакана кипятка возьмите по 1 чайн. ложке ромашки, мяты, семян укропа, цветков бессмертника и травы тысячелистника. Заваривайте и пейте так же, как в предыдущем рецепте.



Толстая кишка (норма)

Артрит холод не любит...

С НАСТУПЛЕНИЕМ ХОЛОДОВ БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ ЧАСТО ОБОСТРЯЮТСЯ. КАК ЭТОГО ИЗБЕЖАТЬ?

Запущенный артрит грозит разрушением сустава.

■ **Укрепляйте иммунитет.** Хорошая работа иммунной системы — залог здоровых суставов. В первую очередь высыпайтесь. Чтобы организм восстанавливался, ему нужен отдых. Отводите на сон не меньше 8-9 часов.

■ **Одевайтесь по погоде.** Замерзнете — иммунитет бросит все силы на согревание, а не на защиту от инфекций и вирусов.

■ **Гуляйте на свежем воздухе** как минимум 30 минут в день. Кислород и движение — лучшие друзья вашего иммунитета.

■ **Держите руки и ноги в тепле.** Дома ходите в одежде из хлопка и шерсти.

■ **Делайте зарядку.** Это полезно для суставов. Особенно если заниматься по утрам.

■ **Не переносите простуду на ногах.** Вирусы и бактерии сильно бьют по иммунитету. Не соблюдая лечебный режим, вы можете усугубить ситуацию, заработав осложнение.

■ **Ешьте печень трески** 1-2 раза в неделю. Она богата витамином D и жирными омега-3 кислотами, которые нужны суставам.

■ **Следите за весом.** Лишние килограммы увеличивают нагрузку на суставы. Постоянное давление на колени и щиколотки может привести к обострению.

■ **Приготовьте настойку из каштана.** Залейте 1 ст. ложку сухих цветков каштана 0,5 л водки. Настаивайте в темном прохладном месте 2 недели. Растирайте настойкой больные суставы 1-2 раза в день.

■ **Будьте начеку,** если время от времени ломит суставы; вокруг сустава появились припухлость или покраснение; поднялась температура выше 37°С.

P. S. Артрит — недуг коварный. Если появился, до конца не вылечишь. Суставы то и дело воспаляются. Особенно часто обострение артрита происходит осенью. Симптомы артрита: температура, руки и ноги ноют, кожа вокруг суставов припухает и краснеет. Появляется скованность в движениях, особенно по утрам. Руки немеют. Осенью на улице холодно и сыро. Запросто можно замерзнуть и промочить ноги. А переохлаждение снижает иммунитет. Ну а если заболеете — обычная простуда или грипп может закончиться обострением артрита.

В. И. Калинкин, ревматолог, врач II категории

ПРИ ЗУБНОЙ БОЛИ ПОЛЕЗНО КУРИТЬ ПОРОШОК ТРАВЫ КОШАЧЬЯ ЛАПКА.

Приступ язвы застал меня на рыбалке...

Про свою язву желудка я знаю и регулярно лечусь, но однажды приступ застал на рыбалке, недалеко от хутора. Прихватило не на шутку. Зашел я в первый дом, который стоял с краю, в нем жила бабуля. Узнав о моих мучениях, она поспешила на кухню. Минут через пять принесла стакан киселя — сварила его из льняного семени — и велела пить маленькими глотками. Полегчало сразу. Лучше всякого обезболивания. Я попросил у бабушки рецепт. Оказалось, что готовить его проще простого, как все кисели на воде. А еще лучше в 1/2 стакана киселя добавлять по 6 капель экстракта прополиса (его можно купить в аптеке). Пить надо по полстакана 7 раз в день. Я теперь постоянно пью по утрам жидкий льняной кисель, иногда добавляю в него прополис. Чувствую себя хорошо.

Н. П. Чекановский, Астрахань

Лимон и вишня от простуды

Хочу рассказать о вкусных противопростудных средствах. Выжмите сок из одного лимона. Добавьте 3 ст. ложки меда. Эту смесь разбавьте литром кипяченой воды и выпейте в течение дня. Чтобы снизить температуру, залейте 100 г сушеных вишен 0,5 л воды и варите, пока содержимое кастрюльки не уменьшится на 1/3. Выпейте в 1 или 2 приема.

В. А. Страхова, Владимирская обл.

Напиток с перцем полезен для сердца

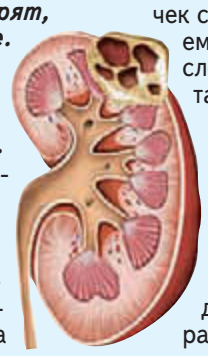
В заварочный чайник во время заваривания чая, лучше зеленого, бросьте одну горошину душистого черного перца, дайте настояться 40 минут и пейте, как обычно пьете чай. А при болях в сердце нанесите на ладонь несколько капель пихтового масла и вотрите в область сердца. Эту процедуру можно делать для профилактики людям, которые остро реагируют на резкие перепады давления.

Т. И. Лоскутова, Смоленская обл.

На приёме у нефролога

В почке обнаружили много кист...

Правда, врачи говорят, что они маленькие. Можно ли избавиться от них без операции?
В. М. Игнатова, Пензенская обл.



Киста почки — это полость, заполненная жидкостью. Чаще всего бывают доброкачественными. В большинстве случаев они обнаруживаются случайно на УЗИ. Если кисты небольших размеров и не влияют на окружающие органы (не сдавливают их), то они не дают никаких симптомов.

В любом случае, если выявлено такое образование, необходимо пройти комплекс обследований: общий анализ крови и мочи, биохимический анализ крови с определением мочевины и креатинина, УЗИ почек, внутривенная урография или компьютерная томография почек с внутривенным усилением. На основании всех обследований врач выбирает тактику лечения.

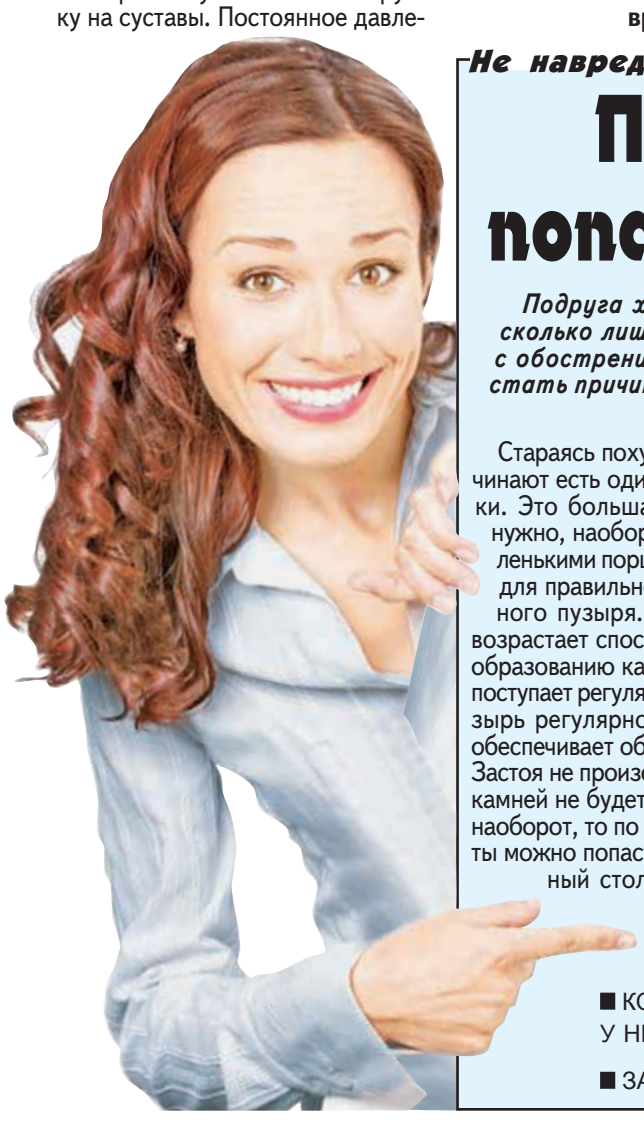
Если кисты небольших размеров и не влияют на функцию почек, назначается консервативное лечение. Обязательно раз в полгода нужно проходить УЗИ почек для оценки размеров образования (увеличивается оно или нет). В ходе такого лечения киста не исчезает, но можно предотвратить осложнения заболевания.

Если киста больших размеров (больше 10 см) или она нарушает отток мочи из почки, то имеется прямое показание к оперативному лечению — пункция и дренирование кисты под контролем УЗИ.

И. В. Варанов, нефролог, врач II категории

Не навреди

После диеты попала в больницу



Подруга худела, ограничивая себя в еде. Сбросила несколько лишних килограммов, а потом попала в больницу с обострением желчнокаменной болезни. Могла ли диета стать причиной болезни?

Анастасия, Тюменская обл.

Стараясь похудеть, многие начинают есть один-два раза в сутки. Это большая ошибка. Есть нужно, наоборот, чаще, но маленькими порциями. Это важно для правильной работы желчного пузыря. При похудении возрастает способность желчи к образованию камней. Если пища поступает регулярно, желчный пузырь регулярно сокращается и обеспечивает обновление желчи. Застоя не произойдет, а значит, и камней не будет. Если же делать наоборот, то по завершении диеты можно попасть на операционный стол с обострением желчнокаменной болезни. Даже если до похудения ее не было. Три основных приема пищи плюс два перекуса — идеальная схема питания. Любая диета для похудения должна быть сбалансированной по питательным веществам — никакого дефицита витаминов и минералов. Вы избавитесь от лишнего быстрее, если в рационе будет больше белковых продуктов и овощей. Ну и, конечно же, в разы повышает эффективность любой диеты физическая нагрузка.

Е. М. Газиева, гастроэнтеролог, врач высшей категории

Цифры и факты

■ КОГДА ЧЕЛОВЕК ТОЛЬКО ДУМАЕТ О ЕДЕ, У НЕГО НАЧИНАЕТ ВЫРАБАТЫВАТЬСЯ СЛЮНА.

■ ЗА ДЕНЬ ОБРАЗУЕТСЯ 1,7 Л СЛЮНЫ.

Чай пьём

Думай, думай

Чай полезен, но только если правильно приготовлен и грамотно выпит.

1 Слишком горячий чай может обжечь не только горло, но и пищевод, что чревато опасными заболеваниями. А вот в холодном виде, особенно если пьете его в жару, чай спровоцирует образование камней и песка в почках.

2 Перед сном нельзя заваривать и пить крепкий чай. Высокое содержание кофеина и танина может вызвать бессонницу. Он также способен спровоцировать резкий скачок артериального давления.

3 Врачи не советуют запивать лекарства чаем. Дубильные вещества, которые находятся в напитке, не позволяют препаратам усваиваться.

4 Любители чая с молоком должны знать, что такое сочетание — хорошее мочегонное средство. Но при добавлении молока чай тут же теряет свои полезные свойства. Точно так же происходит, если вы кладете в чай мед. Лучше есть его вприкуску.

5 Не стоит пить вчерашний чай. Он не только утрачивает свои полезные свойства, в нем поселяются вредные грибки.

6 Полезна каша на зеленом чае. Вы получаете ударную дозу антиоксидантов! Опустите в кипящую воду пакетик зеленого чая, потом засыпьте крупу. Особенно хороши с зеленым чаем рис и перловка.

На приёме у маммолога

Молочные реки текут до сих пор...

После родов прошло уже 2 года, но и теперь еще при надавливании на сосок правой груди появляется молоко. А иногда грудь бывает такой тяжелой, что становится страшно. Гинеколог сказал, что беспокоиться не о чем. Но я боюсь, уж не мастопатия ли это? Или что-то другое?

Н. Рожкова, Пермь

Выработка грудного молока у женщины после родов напрямую связана с работой гормона пролактина. Если уровень этого гормона в организме женщины высок, то молоко может вырабатываться довольно долго — в течение 2-4 лет. И этому вовсе не стоит удивляться, если все это время вы продолжаете кормить ребенка грудью. Однако если кормление давно закончено, а молоко все еще продолжает вырабатываться — это повод проконсультироваться у эндокринолога.

Врачам знакомо состояние под названием пролактенемия, когда в организме постоянно вырабатывается большое количество гормона пролактина. В такой ситуации можно не опасаться мастопатии. Однако повышенный уровень пролактина свидетельствует о том, что железы внутренней секреции работают в ненормальном режиме. Это может привести к сбою менструального цикла или ожирению, так как гормональный дисбаланс, вызванный пролактином, может спровоцировать и нарушение деятельности всей гормональной и неразрывно связанной с ней нервной системы. Симптомами повышенного пролактина у женщин, кроме выделения молока, являются ухудшение памяти, зрения, нарушения менструального цикла, угревая сыпь, депрессивные состояния, мигрени, избыточный рост волос на лице и теле. Чтобы корректировать уровень пролактина, нужно сдать и другие анализы, например эстроген и прогестерон.

С. В. Лыкова, врач-маммолог

Полезно знать

● У девочек и девушек, которые в юные годы регулярно употребляли арахисовое масло, во взрослом возрасте реже встречаются заболевания молочных желез. Медики предлагают чаще в рацион детей и подростков включать эти орехи и масло из арахиса. Но надо помнить о его высокой калорийности и способности вызывать аллергию.

● Греческие ученые обнаружили, что менопауза, наступившая до 40 лет, увеличивает риск развития диабета второго типа на 50%. Это связано с недостатком женских гормонов, которые влияют и на выработку инсулина. Если месячные исчезают в возрасте до 45 лет, риск диабета повышается на 15%.

● Женщины с синдромом поликистозных яичников чаще страдают от депрессии, тревожных состояний, выяснили ученые. У них могут появиться проблемы с питанием и даже биполярное расстройство. Поэтому женщины с поликистозом при появлении таких симптомов должны наблюдаться не только у гинеколога, но и у психиатра и психолога.

Манжетка помогает во время климакса

Я очень тяжело переносила месячные во время климакса, кровотечения были очень сильные. Если бы не чай из манжетки, пришлось бы принимать гормональные лекарства. Но все обошлось. В манжетке содержатся вещества, которые регулируют гормональный фон. Готовила чай так: 1 неполную столовую ложку травы манжетки заливала стаканом холодной воды, доводила до кипения, настаивала в теплом месте 30 минут. Процеживала и принимала по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Иногда целебный чай готовила немного по-другому: 2 чайн. ложки травы заливала стаканом кипящей воды и настаивала 1 час.

О. Н. Шапошникова, Рязанская обл.

Отвар коры пихты от простатита

Это лучшее средство лечения аденомы простаты и простатита. Эффективность этого рецепта проверена на себе. Залейте 1 ст. ложку измельченной коры 1 стаканом воды, доведите до кипения и кипятите 10 минут на маленьком огне. Настаивайте 1 час под неокисляющейся крышкой. Процедите и долейте кипяченой водой до первоначального объема. Отвар храните в темном месте не дольше одного дня, а в холодильнике — не больше 2 дней. Пейте по 1/4-1/3 стакана 3-4 раза в день за 40 минут до еды или через 1 час после еды. Курс лечения — 1-3 месяца с перерывами на 7 дней после каждых 15 дней приема отвара.

И. Н. Новиков, Чувашия

Мужские проблемы — *На приёме у уролога-андролога*

Когда мужчине не до секса...

СДАВАЛ АНАЛИЗЫ — ВСЁ В ПОРЯДКЕ

Мне 29 лет. Перед половым актом эрекция хорошая, а во время него чувствуется ослабление и вялость. Сдавал анализы — все в порядке. Может, посоветуете препараты, которые восстанавливают эрекцию, а не повышают ее на время?

Андрей, Волгоград

Для назначения лечения необходимо знать причину расстройства эректильной функции. Сделайте допплерографию (УЗИ) полового члена в покое и во время эрекции. По результатам можно назначать лечение.

А ВДРУГ ШВЫ РАЗОЙДУТСЯ?

Недавно мне сделали пластику уздечки (была короткая). Через два часа после операции отпустили домой. На следующее утро я проснулся от покалывающей боли на месте операции — утреннюю эрекцию никто не отменял. В результате на повязке появилась кровь, хотя сразу после операции и потом в течение дня все было нормально. Я размотал повязку и увидел, что швы кровоточили. Я так понял, что это произошло от возбуждения: кожа натянулась, и еще не зажившие ранки открылись. Не разойдутся ли швы вообще, ведь возбуждение — это неконтролируемая и неизбежная реакция. Сейчас мне не до секса. А потом? Что делать с прооперированным органом? Чем обрабатывать ранки? Продолжать ли накладывать повязку? И надо ли держать головку члена открытой? И когда рассосутся швы? Ну и когда можно залезть в ванную и нормально помыться? Как скоро можно вернуться к половой жизни?

Евгений, Алтайский край

Не переживайте, швы не разойдутся. Эрекция после операции — это нормально. О гигиене: дважды в день делайте ванночки с раствором марганцовки. Обычно такие раны заживают за 7-10 дней, после чего можно начинать половую жизнь.

МОЖЕТ, КАКУЮ-ТО ИНФЕКЦИЮ ПОЙМАЛ?

Недавно был бурный секс (13 раз за ночь). А вчера при мочеиспускании из члена выделилось немного крови. В сперме тоже присутствует немного крови. Со мной все нормально? Или же, если такое не прекратится, лучше обратиться к врачу? Еще на верхнем нёбе появились красные точки. Не знаю, связано ли это с моей проблемой? Может, поймал какую-то инфекцию?

Антон, Брянск

Примесь крови на следующий день после секса обусловлена, скорее всего, механической микротравмой. Скорее всего, это пройдет самостоятельно. Сказать точно, может ли это привести к каким-то последствиям, можно только после осмотра и обследования. С изменениями в полости рта это не связано.

С. И. Ишков, уролог-андролог, врач высшей категории

О чём говорит редеющая макушка

Чем темнее цвет волос и глаз, тем выше сексуальный аппетит. Правда, этот признак работает только для европейцев.

■ Длина ног тоже важна. Чем они короче по отношению к телу, тем выше сексуальность человека.

■ Большой бюст вопреки мифам выдает не секс-бомбу, а женщину со слабой половой конституцией. А вот маленькая аккуратная грудь — признак темпераментной леди.

■ Особое внимание — растительности на лице и теле. Редеющая макушка и лохматые конечности, пах, грудь и живот — признаки настоящего мачо. У сексуальных дам нередко имеется «пушок» на верхней губе, да и гладкое тело без единого волоска бывает лишь при помощи эпиляции.

■ Длинные ресницы и шея выдают легковозбудимого человека. А чем толще и короче шея и шире грудная клетка, тем ниже половые возможности.

Не спешите рожать

Спровоцировать опущение матки могут тяжелая физическая работа, осложненная беременность, частые роды и хронические половые инфекции. В начальной стадии опущения матки ощущается жжение при поднятии тяжестей. Потом появляется тянущая боль внизу живота и в поясничной области. Обычно развиваются недержание мочи, запор, геморрой. При первых же симптомах опущения не поднимайте тяжести, ограничьте физическую нагрузку. Беременность противопоказана до полного излечения.

5 мифов о зачатии

ВО ЧТО ТОЛЬКО НЕ ВЕРЯТ И НА ЧТО ТОЛЬКО НЕ ИДУТ НЕКОТОРЫЕ ЖЕНЩИНЫ, ЧТОБЫ ПОСКОРЕЕ ЗАБЕРЕМЕНЕТЬ. ВОТ САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ МИФЫ, СВЯЗАННЫЕ С ЗАЧАТИЕМ.

■ **Зачатие зависит от позы во время секса.** Шансы на встречу сперматозоида и яйцеклетки никак не связаны с тем, насколько глубоким было проникновение в матку во время полового акта. Мнение, что для зачатия женщине нужно полежать с поднятыми вверх ногами, тоже неверно. При эякуляции во влагалище попадает от 20 до 80 миллионов сперматозоидов. Даже если часть из них вытечет наружу, внутри все равно останется более чем достаточно. А дорогу к яйцеклетке сперматозоиды найдут независимо от того, в какой позе находится женщина: они запрограммированы на движение в матку, куда их тянет буквально как магнитом.

■ **Алкоголь снижает способность к зачатию.** Это справедливо, но отчасти. Если вы во время романтического ужина выпили шампанского, это не помешает зачать здорового малыша. А вот регулярный прием алкоголя (даже легкого и в небольших количествах) может сказаться на регулярности менструального цикла и, как следствие, на способности к зачатию.

■ **Оргазм способствует зачатию.** Да, оргазм — это всегда плюс, но к зачатию он не имеет никакого отношения. Сокращения матки в момент кульминации лишь способствуют быстрому продвижению сперматозоидов в сторону фаллопиевых труб, но не гарантируют успешного оплодотворения.

■ **Гормональные контрацептивы мешают зачатию даже после их отмены.** А вот это неправда. В зависимости от препарата организму может потребоваться некоторое время на восстановление нормального цикла. Но вероятность, что овуляция произойдет в первый без контрацептивов месяц, остается всегда. У 80% женщин желаемая беременность наступает в течение года после отмены контрацептивов.

■ **Грудное вскармливание препятствует зачатию.** Это неверно. Как же тогда рождаются дети-погодки? Кормление грудью действительно может препятствовать зачатию, но только при соблюдении нескольких условий одновременно. Во-первых, если у молодой мамы еще не было менструаций (и даже незначительных или кратковременных выделений). Во-вторых, если она кормит малыша по требованию днем и ночью и обходится без регулярных допаиваний водой или докорма смесью. В-третьих, если ее ребенку еще нет 6 месяцев. Совпадение всех этих условий означает, что на 98,8% у женщины наступает бесплодие, а для оставшихся 1,2% возможна беременность.

Е. Н. Громова,
врач-репродуктолог

Будь начеку!

ОРВИ во время беременности увеличивает риск врожденных дефектов у детей. Все дело в лихорадке. Клетки, участвующие в формировании сердца, лица и челюсти, чувствительны к высокой температуре. Поэтому лихорадка с третьей по восьмую неделю беременности может привести к развитию аномалий у плода. Чтобы этого не произошло, медики советуют будущим мамам носить медицинские маски, чаще мыть руки и очищать нос. Если же ОРВИ случилась — принимать жаропонижающие средства с парацетамолом.

Диабет появился от стресса...

Что провоцирует развитие этого недуга.

1 Если повышен уровень глюкозы у женщины в период беременности, детки рождаются не только с большой массой тела (5 кг и больше), но и с риском развития сахарного диабета в будущем.

2 Если оба родителя страдают диабетом, то у их детей этот недуг может проявиться вскоре после рождения или через несколько лет или десятилетий. Предрасполагать к диабету может не только наличие этого недуга у родителей, но и у других, менее близких родственников.

3 Не закармливайте детей шоколадом, конфетами, кондитерскими и мучными изделиями. Это легкоусвояемые углеводы, они перегружают поджелудочную железу, истощают ее, и выработка инсулина снижается.

4 Малоподвижный образ жизни ребенка способствует возникновению избыточного веса тела.

5 Не стимулируйте иммунитет у детей. Организм при этом начинает постоянно продуцировать антитела. Если они не обнаруживают вредных микроорганизмов, они разрушают сам организм, в том числе и поджелудочную железу. И, как результат, ребенок часто простужается и болеет вирусными инфекциями.

6 Пусковым механизмом для развития диабета в детском возрасте могут стать аллергическая реакция, в том числе на коровье молоко, муковисцидоз, применение некоторых лекарств, в том числе гормональных, стресс и физическое переутомление.

А. С. Киричек,
детский эндокринолог

У первого ребёнка вывих бедра. Рожать ли второго?

У нашего первого ребенка оказался врожденный вывих бедра. Мы делаем все, что говорит ортопед, — специальное пеленание, массаж... Сейчас стали подумывать, чтобы через 2 года завести второго малыша. Не родится ли он с такой же патологией?

Н. Ивченко, Курская обл.

Часто все зависит от условий, в которых развивается плод. Врожденный вывих бедра — тот случай. Здесь играют свою роль и наследственность, и окружающая среда. Дисплазия (неправильное формирование) соединительной ткани может привести к врожденному вывиху бедра, если во внутриутробном периоде ткани сустава не развивались полноценно. Если знать о проблеме заранее, она поправима. Риск, что дисплазия возникнет и при следующей беременности, невысок. Так что не бойтесь рожать второго ребенка. Главное — подготовиться к беременности, обследоваться, убедиться, что вы с мужем здоровы: нет генитальных инфекций, в том числе хламидиоза и цитомегаловируса. Советуем до зачатия обоим принимать поливитамины с фолиевой кислотой. А когда забеременеете, вовремя обследуйте плод: сделайте УЗИ и исследование сывороточных маркеров крови матери.

Н. Д. Сорокина, педиатр,
врач I категории

На приёме у гинеколога

Советы и ответы

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ВЫПИТЬ ЙОД С МОЛОКОМ?

Правда ли, если выпить йод с молоком, можно прервать нежелательную беременность?

Инна, Рязанская обл.

Ни в коем случае не делайте этого! Смесь йода с молоком — один из наиболее варварских народных методов самостоятельного аборта. Дело в том, что при принятии йода внутрь гораздо больше шансов не прервать беременность, а получить ожог слизистой оболочки желудка. Но даже если плодное яйцо погибнет, оно останется в матке, и все равно нужно будет удалять его оперативным путем.

НЕДАВНО РОДИЛА. ОПЯТЬ БЕРЕМЕННА...

Можно ли мне сейчас избавиться от фибромиомных узлов лапароскопическим методом? Или сделать это позже?

Алена, Пермский край

При лапароскопии в живот вводятся три трубки: первая — кинокамера, которая выводит изображение на экран, вторая — для манипуляций врача, третья — для выведения удаленных тканей. Разрезанные ткани скрепляются клеммами. При последующей беременности плохо сцепленная ткань — мышца матки — может разойтись. Для женщины это реальная угроза смерти, если в течение 2-4 часов не будет удален плод и повторно не зашьют мышцы матки. В Москве после нескольких случаев разрыва матки во время беременности вместо лапароскопа миоматозные узлы стали удалять лапаротомным методом, то есть вскрывая брюшную полость. Это позволяет тщательно зашить разрезанные ткани специальными нитями, со временем они растворяются.

МУЖУ НАДО СДАВАТЬ АНАЛИЗЫ?

Планируем беременность. Я прошла диспансеризацию в поликлинике, а вот надо ли мужу сдать какие-нибудь анализы или посетить врачей?

Д. Федоренко
Ростов-на-Дону

Мужу достаточно сдать анализы на мочеполовые инфекции: многие из них часто протекают у мужчин бессимптомно.

БОЮСЬ НАСТУПИТЬ НА ТЕ ЖЕ ГРАБЛИ...

На одной груди мне когда-то сделали операцию по удалению фибромы. Когда родила, в ней образовался абсцесс, пропало молоко. Кормила ребенка другой грудью. Хочу родить второго, но боюсь наступить на те же грабли...

О. Орловская,
Таганрог, Ростовская обл.

Вам, видимо, не очень удачно сделали операцию. Там, где начался абсцесс, скорее всего, были пересечены млечные протоки. Поэтому молоко, которое образовывалось в ткани молочной железы, не могло выйти к соску. Соответственно, сначала развился мастит, который позже перерос в абсцесс. К сожалению, операция по восстановлению млечных протоков невозможна, потому что все уже зарубцевалось. Изначально операцию должны были делать с учетом того, что вам в будущем нужно будет рожать и кормить. Но хирурги этого не учли. Поскольку при следующей беременности, скорее всего, произойдет то же самое, надо будет подавлять выработку молока на самом раннем этапе. Придется отказаться от кормления ребенка грудью — другого выхода нет.

И. В. Жемчужникова,
акушер-гинеколог

Сбить температуру при простуде беременным поможет кора белой ивы. Залейте 1 чайн. ложку коры стаканом кипятка и дайте настояться. Принимайте отвар по 1 чайн. ложке 4 раза в день.

Намотай на ус

У женщин, которые страдают заболеваниями десен, в 3 раза меньше шансов забеременеть, чем у их здоровых ровесниц. А у женщин с диагностированным пародонтитом шансов еще меньше — вероятность забеременеть в течение года составила лишь 20% от нормы. Ученые полагают, что инфекция в деснах вызывает новые очаги воспалений в организме, которые препятствуют овуляции или мешают эмбриону прикрепиться к матке.

ФЕРЕЙДУН БАТМАНГХЕЛИДЖ, известный иранский доктор, родился в прошлом веке

«Вы не больны, у вас жажда»

СВОЕ ОТКРЫТИЕ О ЦЕЛЕБНЫХ СВОЙСТВАХ ВОДЫ ПРИ РАЗНЫХ БОЛЕЗНЯХ СДЕЛАЛ СЛУЧАЙНО, НАХОДЯСЬ В ТЮРЬМЕ.

Из биографии

После окончания медицинской школы Святой Марии при Лондонском университете молодой доктор получил право работать врачом в родной медицинской школе. Но, едва вернувшись на родину, он оказался за решеткой. Против Батмангхелиджа выдвигали всевозможные обвинения. Но, скорее всего, причиной стала зажиточность семьи. Имущество конфисковали, а самому врачу грозила казнь. Спасло то, что тюремщики осознали: его можно использовать для лечения заключенных, и казнь отменили. Доктор Батмангхелидж не знал, как помочь несчастным заключенным. Ну что он мог прописать им, если лекарств у него не было?! Однажды ночью он проснулся от диких стонов. Рядом на нарах заключенный загибался от боли из-за язвы желудка. Доктор дал ему выпить два стакана воды и к удивлению обнаружил, что через восемь минут боль исчезла. Получив рекомендацию выпивать по два стакана воды через каждые три часа, заключенный больше ни разу не испытал боли в течение всех четырех лет заточения.

Неужели он сделал открытие?

Настал день суда. Доктору Батмангхелиджу пришлось отвечать на 32 сфабрикованных обвинения, в итоге был вынесен смертный приговор. В качестве последней защиты Батмангхелидж подарил судье статью о лечении водой язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Судья прочитал ее и... даровал доктору жизнь, чтобы он мог продолжать свои исследования.

Тюрьма была идеальной «лабораторией»

За 31 месяц заключения доктор Батмангхелидж вылечил больше трех тысяч язвенников одной водой. Также с ее помощью он учился снимать стресс и связанные с ним заболевания. Тюрьма была идеальной «лабораторией». Почти у каждого заключенного были проблемы с желудком. Этому способствовали и питание, и постоянные стрессы. Поэтому, когда врачу предложили досрочное освобождение, он решил остаться в тюрьме еще на четыре месяца для завершения исследования. Он даже точно знал, что между обезвоживанием, стрессом и болезнями существует тесная связь. Об этом научном открытии позднее было заявлено официально в июне 1983 года.

Ферейдуна Батмангхелиджа освободили из тюрьмы. Через несколько месяцев он покинул Иран и приехал в Америку для продолжения научной работы. Батмангхелидж выступал с лекцией «Боль: необходимость в изменении парадигмы» перед учеными из Европы и США. В 1989 году его пригласили принять участие в III Международной конференции по воспалениям, иммуномодуляторам и анальгетикам. Его выступление о роли воды в оздоровлении людей было разослано тысяче исследовательских институтов.

■ НЕ ПЕЙТЕ СЛАДКУЮ И МИНЕРАЛЬНУЮ ВОДУ ИЗ БУТЫЛОК. ПЕРВАЯ РАЗЪЕСТ ПЕЧЕНЬ, ВТОРАЯ ЗАМУРУЕТ СОСУДЫ.

Стаканом воды организм не напоишь

Организм человека как посудомоечная машина. Какой бы совершенной она ни была, ей не хватит стакана воды, чтобы вымыть гору грязной посуды... Без пищи, на одной воде, можно прожить долго... Доктор рассказывал об излечении тяжелых болезней с помощью лечебного голодания, которое длилось от 30 до 40 дней. При этом происходило омоложение организма. Ведь, когда не надо тратить силы на пищеварение, все свои ресурсы организм мобилизует на борьбу с недугом. И еще он очищается от шлаков, токсинов, паразитов и всего, что приводит тело к болезням.

■ ХОРОШО НАСЫЩЕННЫЙ ВОДОЙ ОРГАНИЗМ ВЫДЕЛЯЕТ БЕСЦВЕТНУЮ МОЧУ. ПРИ ОБЕЗВОЖИВАНИИ МОЧА ЖЕЛТОГО ЦВЕТА, А ПРИ СИЛЬНОМ ОБЕЗВОЖИВАНИИ — ОРАНЖЕВОГО.

Сколько надо пить воды

Человеку для пополнения внутренних водных запасов необходимо выпивать в день 2 литра воды. Цифра эта усредненная, поскольку все зависит от массы тела. Сколько нужно пить воды? На каждый килограмм веса тела ее требуется 30 мг. Умножьте свой вес на 30 и получите то количество, которое нужно выпивать ежедневно. Если вес тела 70 килограммов, нужно выпивать 2 литра воды. Желательно распределить это количество равномерно в течение дня. Утром, после пробуждения, обязательно выпейте 1-2 стакана воды натощак. При недостатке воды повышается гемоглобин, сильно сгущается кровь и резко возрастает опасность тромбоза.

Вода с солью — лучшее лекарство

Чтобы вода задерживалась в организме и не выводилась почками, можно использовать каменную, но лучше морскую (не йодированную, крупного помола) соль. Она — кладезь минеральных веществ и включает в себя практически всю таблицу Менделеева. По совету доктора Батмангхелиджа после выпитого стакана воды надо сразу положить под язык несколько кристаллов соли.

■ СТАРОСТЬ – ЭТО, ПО СУТИ, ПОТЕРЯ ВОДЫ, ВЫСЫХАНИЕ, ИСПАРЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА. ОРГАНИЗМ НА 75% СОСТОИТ ИЗ ВОДЫ.

Не верьте, что соль — это белая смерть

Это мнение давно признано ошибочным. Бессолевая диета, к которой повсеместно призывали гипертоников, на самом деле очень вредна. Соль — необходимый минерал. Ни в коем случае нельзя свой организм его лишать. В сутки требуется примерно 1/2 чайн. ложки соли. Олени идут по двое-трое суток, преодолевая расстояние более 100 километров, чтобы полизать соль на солончаках. Северные народы научились приручать диких оленей при помощи соли. Животные умны и никогда не будут есть то, что для них вредно. И хотя официальная медицина против соли, когда человек попадает в реанимацию в критическом состоянии, ему сразу же ставят капельницу и начинают капать физиологический раствор, который по составу является соленой водой. Кстати, пот и кровь тоже соленые на вкус — это подчеркивает важность соли для организма. Поэтому почти при всех заболеваниях, будь то простуда, ангина или диарея, врачи советуют больше пить — вода вымывает из организма токсины.

Три главных правила

* Ежедневно пейте воду. Ваше тело просит 30 г воды на каждый 1 кг веса.

* Каждый день в рационе обязательно должна быть соль. Она помогает удерживать воду в межклеточном пространстве организма. Используйте в пищу морскую соль — по 1/4 чайн. ложки на каждый литр выпитой воды. Она содержит примерно 80 минералов, необходимых организму. Не растворяйте соль в воде (такой раствор не всасывается из кишечника). Просто пейте воду, затем положите щепотку морской соли и растворите во рту.

* Откажитесь от напитков и продуктов, которые обезвоживают организм, — это кофеин, алкоголь, черный чай, газированные напитки и сахар. 100 г выпитого чая приводит к выведению 130 г мочи. Боль — это аварийный сигнал о недостатке воды в органе!

О почках: пей, но свою меру разумей

На каждые 10 стаканов воды надо употреблять 1/2 чайн. ложки соли. В обычной чайной ложке содержится 6 г соли. При этом важно убедиться, что почки функционируют хорошо, иначе тело просто распухнет. Если чувствуете, что ноги опухают, не паникуйте. На несколько дней уменьшите количество соли и увеличьте количество воды, пока отеки не пройдут. Также рекомендуется увеличить физические нагрузки. Мышечная активность способствует поступлению воды в кровоток, и некоторое количество соли выходит с потом и мочой.

Человеческий организм постоянно испытывает потребность в воде. Он теряет ее через легкие, когда мы дышим, с потом, мочой и ежедневным стулом. Недостаточный прием воды приведет к слишком большой нагрузке на почки. Им придется работать изо всех сил, чтобы концентрировать мочу и выводить с небольшим количеством воды как можно больше токсичных отходов. Воду нужно пить каждый раз, когда чувствуете жажду. Кстати, прием воды во время еды не вредит процессу пищеварения.

Об астме

Каждый раз, когда у астматиков возникают трудности с дыханием (сигнал надвигающейся опасности — сухой кашель) и чувствуется приближение приступа астмы, надо незамедлительно выпить 2-3 стакана воды, а затем положить под язык щепотку соли. Соль действует как природный антигистамин. Через расположенные на языке нервные окончания, чувствительные к соли, она воздействует на мозг, помогая облегчить дыхание. Астматикам надо выпивать не меньше 10 стаканов воды ежедневно в течение всей жизни. И употреблять примерно 1/2 чайн. ложки соли на каждые 10 стаканов воды. Бессолевая и малосолевая диета способствуют развитию астмы. Причина ее — одновременный недостаток воды и соли в организме. Надо пить воду с солью до тех пор, пока не почувствуете, что можете обходиться без лекарств. Организм сам определяет, когда в нем достаточно воды и соли.

Какую воду пить?

ПРОСТАЯ ВОДОПРОВОДНАЯ ВОДА ПОДОЙДЕТ. ЕЕ ЖЕСТКОСТЬ НЕ ДОЛЖНА БЕСПОКОИТЬ.

Растворенный в воде кальций может даже сослужить хорошую службу. Он поможет удовлетворить потребности организма в кальции. Если вода слишком сильно пахнет хлором, наполните ею кувшин без крышки и дайте постоять. Хлор испарится за полчаса. Вода станет сладкой и пригодной для питья. Некоторые считают, что дистиллированная вода лучше, чем любая другая. Возможно, это утверждение основано на коммерческих интересах ее производителей. Во всяком случае, организм сам фильтрует выпитую человеком воду и внутри клеток использует почти дистиллированную воду. Кроме того, постоянное употребление дистиллированной воды может в конце концов привести к вымыванию из зубов минеральных запасов. К тому же вода остается дистиллированной, пока находится в бутылке. Стоит ей попасть в организм, как она тут же смешивается со всем, что находится в пищеварительном тракте, — с остатками пищи, кишечной микрофлорой...

Пригодится

БЕЗ воды человек может прожить всего несколько дней, потому что обезвоженный организм не сможет жить и погибнет.

ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ организм на 75% состоит из воды. Причем, ежедневно с потом, мочой и слезами теряется большое ее количество, и эти потери надо компенсировать.

РАЗЛИЧНЫЕ чаи, кофе и газированные напитки не восполняют потребности в воде, и это грозит обезвоживанием.

НЕ растворяйте соль в воде (такой раствор не всасывается из кишечника). Просто пейте воду, затем положите щепотку морской соли.

Делаем домик своими руками

На улице стало холодно, и дети все реже выходят из квартиры. Чем занять их дома? Отличный выход — построить для ребенка его собственный домик.

Не просто прыщик

На приёме у дерматолога

У сына на лбу появился прыщик и начал быстро расти. Врач поставила диагноз гемангиома и в тот же день провела криотерапию жидким азотом. Сказала обрабатывать зеленкой и прийти на прием после заживления. Но сын во сне все время травмирует это место, оно не заживает. Как избавиться от этого недуга?

Д. Р. Чайкина, Ставропольский край

Гемангиома — это доброкачественная опухоль, состоящая из сосудов кожи. Она может образоваться в любом месте, где расположена сеть сосудов. А расположенная на лице, чревата более серьезными проблемами. Например, разрастающаяся гемангиома нередко сдавливает сосуды, нарушая питание тканей. Возможно и защемление нервных окончаний, что также сопровождается болью и другими симптомами. Поэтому удаление — важный этап на пути к излечению. Ребенка не только должен осмотреть врач, но и назначить необходимое исследование. Крайне важной диагностической процедурой является ультразвуковое исследование новообразования. Оно позволяет определить объем и глубину опухоли, а также изучить ее структуру и особенности расположения по отношению к сосудам, нервным окончаниям, мышцам и другим соседним тканям. При наличии глубоких обширных новообразований нужно обязательно провести ангиографию. Только после получения всех данных врач сможет назначить эффективное лечение.

Криозамораживание дает мгновенный эффект, но подходит для удаления небольших опухолей. Учитывая, что у вас оно не оказало должного эффекта, можно предположить, что гемангиома располагается глубоко в тканях, «заморозка» не может ее полностью убрать. Отсюда и рецидив. В этом случае я бы посоветовала лазерную хирургию — современный способ борьбы с гемангиомой. Пораженная ткань послойно удаляется без нарушения целостности здоровой.

Е. Пушкарева, врач-дерматолог

Цифры и факты

■ НА КУБЕ ВЫПУСКНЫЕ ОТМЕЧАЮТСЯ НА ПЛЯЖЕ.

■ В ШВЕЦИИ ВСЕ УЧЕНИКИ НА 3 ГОДА ПОЛУЧАЮТ КОМПЬЮТЕР, КОТОРЫЙ ЧИСЛИТСЯ ЗА ШКОЛОЙ.

Солевой раствор для детских носиков

С помощью солевого раствора можно легко очистить слизистую носа ребенка от пыли и микробов, облегчить малышу дыхание.

Полезно пользоваться им и для профилактики, например, во время эпидемии гриппа. Закапывать таким раствором нос детям можно уже с 6 месяцев. Разведите 1 чайн. ложку без верха соли в 1 л теплой кипяченой воды. Закапывайте малышу по 3-4 капли в каждую ноздрю. Желательно, чтобы ребенок лежал с запрокинутой назад головой. Первый раз может быть неприятно. Но после нескольких процедур чувствительность пропадает. Повторять процедуру можно через каждые 30-60 минут. Ни в коем случае не промывайте ребенку нос с помощью маленькой груши или клизмочки. Это может вызвать отит. У детей жидкость очень легко проходит из носа в евстахиеву трубу, соединяющую нос и ухо.

Думай, думай — *Не навреди*

Что такое дисплазия?

ЕСТЬ МНЕНИЕ, ЧТО БОЛЬШИХ УСПЕХОВ В БАЛЕТЕ, ГИМНАСТИКЕ, ФИГУРНОМ КАТАНИИ МОЖНО ДОБИТЬСЯ, ЕСЛИ ОБЛАДАТЬ ВРОЖДЕННОЙ ГИБКОСТЬЮ.

Однако, как заявляют врачи, существует тонкая грань. Если переступить ее, то все прелести этой особенности легко перерастают в дисплазию соединительных тканей. По первым симптомам ее легко спутать с природной гибкостью.

Что такое дисплазия? Это особенность соединительных тканей, которая передается по наследственной линии. При этом нарушается состояние коллагеновых волокон. Они становятся уязвимыми и тяжело восстанавливаются. В будущем дисплазия может превратиться в болезнь, если ребенок будет получать серьезные нагрузки. Заметить проявление дисплазии родители способны самостоятельно. При дисплазии кожа у ребенка может легко оттягиваться ото лба или на кистях рук — от одного сантиметра и больше. Гибкому от рождения ребенку ничего не стоит заложить ногу за голову.

Личность и способности ребенка развиваются только тогда, когда он занимается чем-то по собственному желанию и с интересом.

В младенчестве синдромы дисплазии могут проявляться в виде грыж и искривления ножек. Когда дети взрослеют, дисплазия начинает проявляться в виде геморроя и варикозного расширения вен. Симптомом дисплазии является боль в ногах из-за плоскостопия или искривления осанки.

Если вашему ребенку поставили диагноз дисплазия соединительной ткани, необходимо срочно установить, как далеко зашла болезнь. Для этого надо пройти рентгенографию, сделать УЗИ сердца, томографию. Дети с диагнозом дисплазия соединительной ткани должны наблюдаться у врача-ортопеда, хирурга, стоматолога, лора, окулиста. Если изменить образ жизни ребенка, это поможет избежать многих проблем. Малышу полезно заниматься йогой, плаванием, но ни в коем случае не делать резких движений, не поднимать тяжести и нельзя слишком сильно растягивать мышцы. А вот хороший массаж — то, что нужно.

Немаловажно и питание ребенка. Следите за тем, чтобы он каждый день получал строительный материал — белок (его источник — мясные продукты), желатин и кальций. Стимулирует выработку коллагена и предотвращает его разрушение аскорбиновая кислота. Найти ее можно в шиповнике, цитрусовых, болгарском перце, смородине, яблоках и картофеле в мундире.

И. Е. Стрельников, ортопед, врач высшей категории

■ БОГ ВИДИТ ВСЕ, СОСЕДИ ЕЩЕ БОЛЬШЕ.

■ ЕСЛИ ВДРУГ ТЕЩА НАЗВАЛА ВАС «СЫНОК», ЗНАЧИТ, СКОРО ПРИДЕТСЯ ТАЩИТЬ ОЧЕНЬ МНОГО ЕРУНДЫ НА ДАЧУ.

■ КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ ОБРАТНО ПРОПОРЦИОНАЛЬНА КОЛИЧЕСТВУ ЛЮДЕЙ, НАХОДЯЩИХСЯ В НЕМ.

Школьники в опасности

ОДИН ИЗ ПРОВОКАТОРОВ ГАСТРИТА У ДЕТЕЙ — СТРЕСС.

Часто неполадки с желудком происходят у первоклассников, которые еще не привыкли к школьной жизни. Впрочем, у желудка первоклассника немало проблем и помимо стресса. Одна из самых главных — недостаток движения. Когда ребенок часами сидит за письменным столом, согнувшись почти пополам, пища не может нормально проходить по желудочно-кишечному тракту. Чтобы этого избежать, ребенок должен иметь возможность подвигаться после еды хотя бы в течение 40 минут. То есть находиться в вертикальном, а не в горизонтальном положении.

Другая важная проблема школьников — невозможность в любой момент сходить в туалет. Поэтому у первоклассника должна выработаться привычка ходить в туалет дома, до школы. Обычно позыв на дефекацию возникает после завтрака. Но, чтобы это желание сформировалось, ребенку требуется время. Дайте ему хотя бы 20-30 минут после еды, чтобы сходить в туалет.

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 рублей!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

ОТ ЛЕЧЕНИЯ СТАЛО ТОЛЬКО ХУЖЕ

У меня уреаплазма и папилломавирус 16-го и 18-го типа. Очень переживаю. Все назначения врача (доксициклин, метронидазол, свечи «Генферон», «Гексикон», «Хилак форте») выполнила полностью. Но ничего не прошло, стало только хуже. Все там опухает и с каждым днем больше. Врачи говорят, что все пройдет, но не верю. Что делать? Собираюсь обратиться уже к четвертому гинекологу (ужасно боюсь осложнений). Если у кого-то были такие же проблемы, напишите, что вы делали, как справлялись с ними?

Без подписи, Липецкая обл.

ХОЧЕТСЯ ПРОСТО ЛЕЖАТЬ НА КРОВАТИ, ЕСТЬ И СПАТЬ...

Мне 22 года. Я жутко неуверенная в себе. Не помню точно, с какого момента началось это. Но все по порядку.

От своих родителей я редко слышала слова похвалы. В основном мне говорили, что я слишком толстая. Напряглась и похудела — с 65 кг при росте 171 см до 57. И все равно была толстой. И еще мне говорили, что глупа, некрасива и вообще неудачница. Отец был уверен, что никогда ничего не добьюсь, так как у меня нет друзей, у которых родители со связями.

А мама утверждает, что любви вообще нет. Что измены мужчин — это норма, мол, все они изменяют. А уж при моей внешности смешно рассчитывать на преданность. Как же неприятно это слышать! Зачем она говорит такое? Не вижу смысла следить за собой, мечтать о чем-то. Я всегда буду неудачницей. Если даже мама и папа меня не любят, как меня может полюбить другой человек?! Потеряла интерес к учебе. Лень что-то делать. Хочется просто лежать на кровати, есть и спать. Если мне скажут, что кто-то умер из моих близких, мне будет все равно. А иногда хочется самой умереть. И родителям лучше — избавятся от неудачницы-дочки. Люди, что не так? Неужели причина в том, что мой отец изменяет моей матери, мать это знает, но терпит, срывается на мне при любой возможности? Я заплываю жиром, молчу, сплю и плачу... Готова к тому, что вы меня осудите, но я хотя бы узнаю, что думают о моей ситуации посторонние.

Маргарита, Астрахань

СНАЧАЛА БЫЛ ГРИБОК, ПОТОМ ПОЯВИЛСЯ ДЕРМАТИТ

Мучаюсь вот уже третий год. Сначала был грибок между пальцами и на больших пальцах ног. Мазала мазями «Экзодерил», «Ламизил», капала под ногти капли «Экзодерил». Через полгода грибок на коже прошел, а на ногтях нет. Стала прикладывать тампоны с перекисью водорода, и ногти отошли от кожи. Пошла к хирургу, он удалил ногти, но, наверное, корни остались. Отрастали ногти долго. А между пальцами появился дерматит. Продолжала ходить к дерматологу, она выписывала разные мази, но ничего не помогало. Пошла к другому врачу, который направил меня к неврологу, но тот сказал, что это не по его части. Потом послали к ангиохирургу, но он тоже сказал, что это не его. Ходила к дерматологу в краевом центре, дважды сдавала анализы. Диагноз — простой контактный дерматит. Прописали мази «Пантенол», «Цинокап», но и они не помогли. Дерматолог уже не знала, чем меня лечить и к кому направить. Я стала сама покупать в аптеках разные мази от дерматита. Мазала между пальцами, но все без толку. Плюс опять на больших пальцах появился грибок. Купила «Офломил-лак», лечу ногти. А между пальцами наношу «Клотримазол» и протираю перекисью водорода. Уже не знаю, что делать. Конечно, небольшой сдвиг есть, но хочется полностью вылечиться. Очень устала уже! Хочу, чтобы мне ответил хороший специалист широкого профиля или читатель, который смог вылечиться. Помогите, очень прошу!

P. S. На больших пальцах, вокруг ногтей, появилось покраснение. Прикладывала мазь Вишневского — прошло, но потом появилось опять. Посоветуйте, чем лечиться?

Т. Д. Линева, Ставропольский край

ОТЕЦ УЖЕ ПОЛДОМА ЗАВАЛИЛ ВСЯКИМ ХЛАМОМ. ВЫКИНУТЬ БЫ ВСЁ!

Родители живут в частном секторе. Проблема в том, что отец тащит в дом всякий мусор, уже завалил все жилье хламом. Там и старая бытовая техника, и газеты, и одежда, которая давно мала или устарела, и инструменты, и железки. Все это лежит рядом с нужными вещами. Летом ездили к родителям в отпуск. Чтобы разгрести одну комнату, нам с мужем понадобилась целая неделя. Вынесли 40 огромных мешков мусора. Часть вещей отец запретил выкидывать, забрал и захламил ими сарай. Когда набивали мешки, он с такой жалостью на все это смотрел, будто мы часть души его забрали. В доме так хорошо стало, свободно, дышалось легко. Приезжаем в следующий раз к родителям и что видим? Опять все завалено хламом! Отец спит в отдельной комнате, туда не зайти — кучи мусора, и только тонкая дорожка от двери до кровати. Ценного ничего нет. Выкинуть бы все! Но бедная мама боится это сделать, не хочет скандалов. Только кухню отвоевать ей еще сил хватает. Но и там холодильник и буфет сверху завалены хламом. В хозпостройки зайти невозможно, мусор подпирает двери. Зачем отец разводит весь этот вонючий кошмар? Даже не разрешает выкинуть старую одежду, которой уже сто лет. Раньше как-то можно было договориться, а сейчас папа стал очень злым, несговорчивым. Здоровье мамы пошатнулось, и она не в силах с ним бороться. Не знаю, как ей помочь. Если у кого-то есть советы, что можно сделать, прошу, помогите нам!

Мария, Волгоградская обл.

***

В нашем поселке живет хорошая молодая женщина. Ей 33 года. Родных нет, мама умерла два года назад. Зарабатывает тем, что ухаживает за бабушками. У нее трое сыновей. Ни одеть, ни покушать нечего. Двое детей не ходят в школу, потому что нет одежды, обуви и очков (а у них плохое зрение). Люди добрые, помогите этой женщине и ее сыновьям, кто чем может. Размер ее одежды — 52-й, обуви — 41-й. У детей — 42-й (рост 150 см), 38-й (рост 146 см), 36-й (рост 140 см). Размер обуви — 37, 38 и 41.

Карина Санасаровна Бочкина, ул. Советская, 1, ст. Качалино, Иловлинский р-н, Волгоградская обл., 403080

Каковы первые признаки ДЦП и когда бить в колокола?

Моя доченька родилась недоношенной на сроке 32 недели. Три дня была на искусственной вентиляции легких. Переболела пневмонией, желтухой (до 3 месяцев). Ставили диагнозы: кровоизлияние в мозг II степени, ишемия III степени, гипоксически-ишемическое поражение центральной нервной системы. Врач сказал мне, что все недоношенные дети находятся в группе риска по ДЦП, поэтому их наблюдают в течение 1-1,5 года. Но ведь умудряются просмотреть надвигающуюся беду! А мамы просто не знают, каковы первые признаки заболевания и когда бить в колокола. Ведь поздно встал, сел или начал ползать — это еще не показатель. Все дети индивидуальны. Так на что тогда надо обращать внимание? Каковы первые признаки ДЦП? Мамочки деток с таким диагнозом, подскажите, пожалуйста!

София, Татарстан

Боюсь удалять эти косточки. Слышала, что потом придётся полгода ходить на костылях

Я с самого детства страдала вальгусной деформацией большого пальца стопы. Сначала, конечно, даже не знала, как это называется. Ну торчит и торчит косточка. Никакого дискомфорта не испытывала, на внешний вид внимания не обращала. В юности бегала на высоких каблуках. Ноги уставали быстро, но терпела. После первых родов прибавила 5 кг. Фигуре лишние килограммы не навредили, так как до этого была худенькой. А вот ногам стало тяжелее. На каблуки вставала с трудом, терпела адскую боль, ноги стало сводить судорогой. Туфли носила только по большим праздникам. Ходила в кроссовках или на плоской подошве. Даже полюбила спортивную обувь и свободную одежду. И с детьми так в них удобно!

Но стала замечать, что косточки на ногах растут. Обувь сильно натирала, да и подобрать стало очень трудно. Вроде нога узенькая, а из-за косточки приходилось покупать широкую обувь.

Решила пойти по врачам. В ортопедическом центре врач посмотрела на мои ноги и произнесла эти ужасные слова — вальгусное отклонение. У меня тогда уже началось смещение пальцев стопы. Большие сильно отклонились, и из-за них соседние стали как бы залезать друг на друга. Оказалось, что этого можно было избежать, обратись я раньше. А теперь выход один — операция! Ругаю себя за халатное отношение к здоровью! Боюсь удалять эти косточки. Слышала, что потом придется полгода ходить на костылях.

Может, найдутся среди читателей «Айболита» те, кто перенес такую операцию? Какой наркоз вам давали? Сколько длилась реабилитация? Как долго приходили в себя? Избавились ли от болей? Косточка снова не выросла? С нетерпением жду откликов.

Ольга, Пензенская обл.

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Отзовитесь!

Разыскиваю добрейшую женщину...

...Иру из Германии, у которой прошу прощения. Адреса нет, прошло 13 лет. Перед ней очень виновата. Но все по порядку. Недавно искала рецепт и в старом номере «Айболита» обнаружила неотправленное письмо с благодарностью. Окатило волной стыда, хожу потерянная. Ира была первой, кто откликнулся, помог моему горю. У нее два сына — Дима и Сережа, муж, бабушка живет в Кулунде (Алтайский край). Приехала эта семья в Германию из Алма-Аты.

У меня был сын, красавец. Работал на скорой помощи и заканчивал университет. Попал в аварию, потерял ноги. Я осталась без работы, сама сирота. Мы голодали, продали все, чтобы выжить. Ира высылала нам посылки, переводы, сопереживала. Сынок через год умер. Осталась я одна в целом мире.

Прости, Ира, родная, если можешь! Я так долго писала это письмо! Люди добрые, помогите! Может, кто-то знает Иру? Умоляю, передайте, что мне очень больно и стыдно!

Н. П. Романова, Яровое, Алтайский край, тел. 8-963-537-74-58

Спешим помочь

МНЕ ПОМОГЛИ ЭТИ УКОЛЫ. НАДЕЮСЬ, И ВАМ ПОМОГУТ

Для Георгия из Кемеровской обл., автора письма «Уже 4 года живу с пяточной шпорой» («Айболит» №8 за 2018 г.).

«Айболит» выписываю больше 10 лет и вот решила написать и помочь вам, так как еще нигде не встречала такого рецепта. Купите в аптеке по одной ампуле «Кеналога» (2 мл) и «Новокаина» (2 мл). Смешайте и сделайте укол над пяткой, где болит. Если болезнь запущена, повторите укол. Я поломала ногу в голеностопе, лежала три месяца в гипсе. В колене образовались шипы, не могла его разогнуть. Дочь сделала укол в колено — и все рассосалось и больше не беспокоило. Мне помогли эти уколы. Надеюсь, Георгий, и вам помогут, и вы забудете про свои шпоры.

В. М. Силова, х. Морозов, Ростовская обл.

При гипертонии принимайте 3 раза в день в течение 2 недель по 50 мл рябинового сока (через час после еды).

КОГДА СВИНЬИ РОЖЕЙ БОЛЕЮТ, ИХ МАЖУТ ГЛИНОЙ...

Для И. Епифанцевой из Омска, автора письма «Врачи сказали, что рожу лечат только бабки заговорами» («Айболит» №20 за 2018 г.).

У меня рожа была на голени. Правда, температуры и гноя не было (может, просто вовремя спохватилась), а только красно-синюшное пятно, которое увеличивалось в размерах. Потом от него в стороны потянулись лучирожки. Зрелище было не для слабонервных! Зашла как-то соседка, увидела ужасную картину и говорит: «Ты, Валентиновна, извини, но, когда свиньи рожей болеют, их мажут красной глиной!» Я накопала этой глины (благо, в деревне живем), разводила ее до консистенции сметаны и толстым слоем наносила на пятно и вокруг него. В первые дни глина высыхала за несколько секунд. Процедуру делала три раза в день. Постепенно глина стала дольше оставаться влажной, а пятно начало уменьшаться. Лечилась, пока оно совсем не исчезло. С тех пор прошло 20 лет, и болезнь больше не возвращалась.

И. Н. Лыкова, Бийск

ПОКА НЕ ДОВЕЛИ ВНУЧКУ ДО ИСТЕРИКИ, НЕ ОТСТАЛИ ОТ НЕЁ

Для автора письма из Воронежской обл. «Почему близкие люди не понимают и постоянно тычут носом?» («Айболит» №13 за 2018 г.).

У моей внучки была та же самая ситуация. Вышла замуж, 6 лет прожили, а детей нет. Подружки долбили: «Когда?» Мы все при каждом случае тюкали: «Когда?»... Оба здоровы, все анализы в порядке... Довели внучку до истерики и только тогда поняли, что травили своего ребенка. И все, отстали... На все воля Божья. Прошло еще 3 года, и в 30 лет внучка родила ребенка. Сейчас ждет второго. Мой вам совет: успокойтесь (самое главное) и смотрите на это философски: «Мой ребенок меня еще не нашел». Ведь дети нас выбирают. А всем, кто досаждает, спокойно, с улыбкой отвечайте: «Не время, все у нас будет хорошо». Я уверена, что через 1,5-2 года вы напишете в газету и порадуете нас хорошими новостями (не забудьте!). Причаститесь, исповедуйтесь. Самое главное — не злиться и не завидовать. Счастья вам и удачи!

В. Ф. Строганова, п. Новониколаевский, Саратовская обл.

Если бы я только знала, что втянутость сосков — это основной симптом рака...

Для Т. В. Долгих из Астраханской обл., автора письма «Жду отклика неравнодушных людей...», писала о том, что у нее рак груди («Айболит» №14 за 2017 г.), и не только.

Прочитала ваше письмо и решила поделиться своей историей, чтобы больше никто не совершил моей ошибки. Два года назад мне поставили диагноз рак молочной железы I стадии. Никаких симптомов, кроме втянутости соска, которую я заметила еще годом раньше, не было. Но, к сожалению, к врачам вовремя не обратилась. Поздно узнала, что втянутость соска — это основной симптом рака. Ведь боли при пальпации, уплотнение могут быть и при фиброзно-кистозной мастопатии.

Назначили операцию, удалили молочную железу. В первое время после операции переживала. Мне казалось, что напрасно позволила полностью удалить грудь, болезнь ведь всего на первой стадии, можно было бы убрать больную часть железы — ту, где была опухоль. Но мой хирург подстраховался и полностью удалил грудь. Назначил курс химиотерапии, хотя химиотерапевт считал, что с моими показателями можно и не проводить это лечение. Однако хирург настоял, чтобы в будущем не было никаких сюрпризов.

Период химиотерапии был очень тяжелый, не буду перечислять все свои ощущения и состояние. Параллельно с химиотерапией проходила и лечение лекарственными растениями. Они помогали поддерживать уровень гемоглобина в норме, улучшать состав крови и даже избежать выпадения волос. До сегодняшнего дня принимаю отвары, настойки строго по расписанию, назначенному мне фитотерапевтом.

Несколько советов тем, кто прошел такое же испытание. Ни в коем случае не ешьте жареное, жирное, копченое, сосиски, колбасы; побольше фруктов, овощей. Любая капуста помогает рассасывать опухоль.

Каждые шесть месяцев проходите полное обследование, чтобы не запустить болезнь. Бывает, что рецидив развивается бессимптомно.

Наталья, Ульяновск

Телевизор смотрю без очков, читать тоже могу без них

Для Н. О. Пантелеевой из Вологодской обл., автора письма «Что поменяется в жизни отца после замены хрусталика?» («Айболит» №20 за 2018 г.).

Мне такую операцию сделали еще в 2008 году. Сначала на правом глазу, а через полгода на левом. Из-за катаракты у меня зрение было минус 6,5. Сын говорил, что я дальше носа ничего не вижу. После первой операции сынок пришел меня навестить, я подняла марлю, которой был накрыт глаз, не удержалась и закричала на весь коридор: «Как я хорошо тебя вижу!» Это было здорово! В больнице пробыла 4 дня, там закапывали капли в глаза. Дома ничего не надо было делать. Сейчас операция проходит еще проще. Телевизор я смотрю без очков, читать тоже могу без них, но иногда надеваю, когда плохое освещение. После операции телевизор смотреть можно, а вот тяжести поднимать и наклоняться нельзя, кажется, два месяца, так как может случиться кровоизлияние. Врач должен все рассказать. Я пренебрегла этим советом, и у меня произошло кровоизлияние. Теперь иногда в глазу ощущаю мелькание мушек. Смотреть это не мешает, но все-таки лучше поберечься. Заживает сразу, только надо немного походить с приклеенной ко лбу марлей, чтобы не попала пыль. Но к врачу на осмотр еще нужно будет сходить. Желаю успеха и здоровья!

Н. С. Косова, Воронежская обл.

ПРИ СТРИГУЩЕМ ЛИШАЕ РАЗВЕДИТЕ МАСЛО ЧАЙНОГО ДЕРЕВА С РАСТИТЕЛЬНЫМ (1:1) И СМАЗЫВАЙТЕ ПОРАЖЕННЫЕ МЕСТА.

Пригодится — *Сам себе доктор*

Ангина «кусает» сердце и «гложет» суставы

Для Елены из Смоленской обл., автора письма «Уже три года гнойная ангина» («Айболит» №7 за 2018 г.), и не только.

Врачи говорят, что ангина «гложет» суставы и «кусает» сердце. За три года вы уже это получили. А что дальше? Гланды надо удалять, и чем раньше, тем лучше. Моей дочери и внучке миндалины удалили еще в детстве, и болеют они не чаще других.

Укрепляйте иммунитет и закаляйте организм. Начните с эхинацеи пурпурной (продается в аптеке). Залейте 1 чайн. ложку 1 стаканом кипятка, настаивайте 3 часа, процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение месяца. Осенью и зимой принимайте витаминную смесь: промойте по 300 г кураги, изюма, чернослива, инжира и 1 стакан грецких орехов. Подсушите на полотенце, пропустите через мясорубку. Добавьте по вкусу мед, хорошо перемешайте, переложите в банку и храните в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке в день в любое время, можно с чаем.

Защитные силы организма хорошо повышает напиток долголетия. Заверните в темную бумагу 400 г 3-годичного алоэ и положите в холодильник на 7 суток. За это время в алоэ образуются биологически активные вещества. Затем промойте растение, пропустите через мясорубку, отожмите через 4 слоя марли сок. Влейте в него 0,5 л 16%-ного виноградного вина, добавьте по вкусу мед. Перелейте в темную бутылку и храните в холодильнике. Принимайте по 1 чайн. ложке до еды в течение недели, затем — по 1 ст. ложке, пока напиток не закончится.

При слабом иммунитете гемоглобин обычно бывает низким. Съедайте каждый день по 4-5 грецких орехов. Готовьте паштеты и салаты из отварной говяжьей печени. Пейте соки — морковный, свекольный и свежевыжатый гранатовый. На ночь делайте контрастные ванночки для ног. Приготовьте два тазика — один с горячей, другой с холодной водой. Поочередно опускайте ноги то в один, то в другой. А утром растирайтесь мокрым полотенцем до ощущения приятной теплоты.

Выходя на улицу, полощите горло и пейте 3-4 глотка воды с морской солью (1 чайн. ложка на 0,5 л кипяченой воды + на кончике ножа соды + 3 капли настойки йода). Носовые ходы смазывайте «Виферoном» или оксолиновой мазью. Надеюсь, что мои советы вам помогут.

Л. А. Кудряшова, Ставрополь

Приютим

Приглашаю для совместного проживания женщину-пенсионерку. Я одинокая, родных нет. Проживаю в одном из районов Ставропольского края. В доме есть все, только плохо жить, когда рядом никого нет.

Надежда, Ставропольский край, тел. 8-967-335-35-88

***

Для ухода за больной матерью за постоянное проживание и оплату приютим православную женщину, христианку, оставшуюся без жилья и родных.

Без подписи, Татарстан, тел. 8-958-627-39-16

***

Приглашаю на постоянное место жительства одинокую порядочную женщину, у которой нет своего жилья или плохо жить одной. Мне в свои 59 лет хочется еще за кем-то ухаживать и быть кому-то нужной.

Без подписи, Ростовская обл., тел. 8-904-500-10-92

Сезонные проблемы

Лечим кашель без таблеток

При кашле, заболеваниях легких, бронхов и носоглотки помогут лекарства с грядки.

■ Морковь. Размешайте в 1 стакане свежевыжатого морковного сока 2-3 чайн. ложки меда и пейте по 1 ст. ложке (детям до 6 лет — по 1 чайн. ложке) 4-5 раз в день. Или измельчите среднюю морковь и сварите ее на медленном огне в 1 стакане молока до мягкости. Выпейте жидкость мелкими глотками и съешьте вареную морковь. Процедуру повторяйте 2-3 раза в день до излечения.

■ Репчатый лук. Смешайте луковый сок с медом (1:1) и принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

■ Капуста. Пропустите через мясорубку капустные листья и отожмите сок. В стакан сока добавьте 1 чайн. ложку меда и принимайте по 30 мл 4-6 раз в день после еды. Или окуните в крутой кипяток 2 больших листа белокочанной капусты. Смажьте медом и наложите на грудь (минуя область сердца) и спину (между лопатками). Обвяжитесь теплым мягким шерстяным платком или шарфом и ложитесь спать. Утром кашель станет мягче, и мокрота будет лучше отходить.

■ Инжир. Прокипятите 2 ягоды в 1 стакане молока до мягкости. Пейте по 1/2 стакана 4 раза в день после еды.

НЕ ЗНАЕТЕ, КАК ПОХУДЕТЬ? ВЫПИВАЙТЕ СТАКАН ВОДЫ ЗА ТРИ ДНЯ ДО ЕДЫ.

Сладкая каша для щитовидки

Этот рецепт помогает в лечении диффузного токсического зоба. Возьмите по 200 г меда, ядер грецких орехов и сырой гречневой крупы (орехи и крупу измельчите в кофемолке). Все перемешайте и съешьте смесь в течение суток. Через 3 дня приготовьте такую же смесь, но съешьте ее уже в течение 9 дней. Затем отдохните от сладкого лекарства 3 дня и снова приготовьте порцию смеси, которую съешьте в течение 9 дней. Через полгода лечение повторите. Такое лечение подходит всем, даже беременным женщинам. Противопоказания — непереносимость продуктов пчеловодства и аллергические реакции.

Целебный ликёр не даст разболеться

Поделюсь нашим семейным рецептом для профилактики простуды. Он спасает, когда человек сильно замерз или уже начинается недомогание. В кастрюлю налейте по 1,5 стакана воды и красного сухого вина. Добавьте 1 стакан сахара и 5 штучек гвоздики. Дайте закипеть, убавьте огонь и слегка прикройте крышкой. Когда объем жидкости уменьшится почти наполовину, лекарство готово. Лучше всего принять его после ванны в очень горячем виде. Потом ложитесь в постель. Болезнь как рукой снимает.

И. Пичугина, Ярославская обл.

Давление снизит хурма

Я съедаю по 3-4 хурмы в день, и мне удается без лекарств нормализовать давление за неделю. А для профилактики атеросклероза время от времени готовлю такой состав: отжимаю сок из 100 г лука, добавляю 2-3 ст. ложки меда, 1 ст. ложку лимонного сока и пью эту смесь по 1 чайн. ложке, разводя в 1/2 стакана воды или чая, 2-3 раза в день перед едой.

А. Н. Прошкина, Курская обл.

Чесночное лечение для суставов

Чтобы снять боль в суставах, в 1 стакане кипятка размешайте 1 ст. ложку оливкового или кукурузного масла, добавьте 1/2 чайн. ложки натертого на мелкой терке чеснока. Принимайте смесь по 1/2 стакана маленькими глотками по утрам и на ночь после еды.

У. Д. Кривых, Алтайский край

Напитки долголетия

■ ИЗМЕЛЬЧИТЕ В КОФЕМОЛКЕ СУШЕНУЮ РЯБИНУ И ШИПОВНИК (1:1). ЗАВАРИВАЙТЕ КАК ЧАЙ — 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ СМЕСИ ЗАЛЕЙТЕ СТАКАНОМ КИПЯТКА.

■ КАЖДОЕ УТРО НАТОЩАК ПОЛЕЗНО ВЫПИВАТЬ СТАКАН МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДЫ, СМЕШАННОЙ С 1 СТ. ЛОЖКОЙ МЕДА И СОКОМ ИЗ 1/4 ЛИМОНА.

Полезно знать — *Сам себе диагност*

Чего-то не хватает...

ПОЯВИЛОСЬ ЖЕЛАНИЕ СЪЕСТЬ КУСОЧЕК ШОКОЛАДА, СЛАДКУЮ БУЛОЧКУ, КУСОЧЕК ТОРТА ИЛИ ХВОСТИК СЕЛЕДКИ? ЭТО СВОЕГО РОДА СИГНАЛ: ОРГАНИЗМУ ЧЕГО-ТО НЕ ХВАТАЕТ.

Тянет на сладкое. Так мозг сигнализирует о том, что нуждается в глюкозе. При нервном и умственном перенапряжении сахар расходуется быстрее, и организм постоянно требует новую порцию глюкозы. Отлично справляется с такой задачей шоколад, но он калориен и способствует повышению холестерина. Лучше чаще ешьте овощи и крупы. Они богаты сложными углеводами. На десерт — сухофрукты или мед с орехами. Иногда побалуйте себя 1-2 кусочками горького шоколада.

...соленое. Бывает при повышенной активности щитовидки, тяжелой физической работе, беременности. Если такое желание возникает постоянно, проверьтесь у эндокринолога или гинеколога. Чтобы поддержать щитовидную железу, перекусите маслинами или оливками — они богаты йодом. Когда хочется солененького после тяжелого рабочего дня, съешьте 1-2 кусочка селедки.

...копченое. Страсть к копченому обычно одолевает тех, кто сидит на строгой диете. Длительное ограничение жиросодержащих продуктов приводит к снижению уровня хорошего холестерина, а в копченостях много насыщенных жиров. Быстрее худеют именно те, кто употребляет достаточно жиров.

...тортики. Такое желание говорит о дефиците витамина D. Не обманывайте организм. Покупайте для бутербродов натуральное сливочное масло, пейте чай или кофе с хорошим сливочным печеньем. Больше времени проводите на солнце: под его лучами в организме вырабатывается витамин D.

...кислое. Нередко это сигнал пониженной кислотности желудка. Повышается желание съесть кисленького и при простуде: пища с кислым вкусом облегчает самочувствие. Обратитесь к гастроэнтерологу, пройдите обследование. Во время и после болезни ешьте больше фруктов и ягод, богатых витамином С (апельсины, клюква, черная смородина).

Хочу есть. Бывает, много ешь и не можешь наесться. Это говорит о том, что организму не хватает важных микроэлементов, которые регулируют обменные процессы в организме. Повышение аппетита перед критическими днями у женщин свидетельствует о нехватке цинка. Налегайте на топинамбур, редис, орехи и семечки, сыр, печень, изюм, шпинат, оранжевые, зеленые, красные фрукты и овощи. Не забывайте о морепродуктах, листовых овощах, корнеплодах, семенах тыквы и подсолнечника.

О. П. Скибова, врач-диетолог

Без причины устали?

На приёме у диетолога

Заметила, что стала сильно уставать. Прихожу с работы, сажусь на диван и ничего не хочу делать. Появилась какая-то апатия. Стала плохо спать, часто просыпаюсь среди ночи и лежу, пока будильник не прозвенит. Можно ли это как-то исправить?

В. В. Кулагина, Новгородская обл.

1 Измельчите 1 стакан ядер грецких орехов и 1 большой лимон (без косточек), сложите в банку. Залейте 1 стаканом меда (согрейте его на батарее, чтобы стал пожиже). Перемешайте и храните в закрытой посуде в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 2 недель.

2 Пропустите через мясорубку любой виноград. Отожмите массу через 4 слоя марли. Принимайте сок по 2 ст. ложки перед едой в течение 2 месяцев.

3 Всыпьте в стакан молока 2 чайн. ложки измельченных цветков ромашки и вскипятите. Настаивайте под крышкой 20 минут, процедите. Добавьте 1 чайн. ложку меда (можно меньше) и выпейте перед сном.

Попробуйте переключить себя на что-то радостное. Ищите повод для веселья, старайтесь больше общаться с приятными людьми. Начните делать зарядку по утрам или танцуйте, больше ходите пешком. И обязательно принимайте средства для укрепления нервов и поддержания иммунитета.

Правила питания

При варикозе

Диета при варикозе нужна и для профилактики, и для лечения. Полезная пища укрепит стенки сосудов, улучшит кровообращение в ногах и обмен веществ.

ЧТОБЫ СОСУДЫ БЫЛИ В ПОРЯДКЕ

* Употребляйте больше продуктов, содержащих витамин Е: проросшие зерна ржи и пшеницы, сою, горох, фасоль, салат, зеленый лук, печень, яичный желток, а также кукурузное, оливковое и соевое масло. Благодаря витамину Е вены становятся упругими и эластичными.

* Чтобы стенки вен были прочными, в организме должно быть достаточно витамина С. Его много в плодах шиповника, сладком перце, облепихе, черной смородине, белокочанной капусте, помидорах, клубнике, крыжовнике, петрушке, укропе и цитрусовых.

* Фруктовые десерты, варенья и напитки из ягод содержат витамин Р — рутин. Он укрепляет не только стенки сосудов, но и их клапаны. Особенно полезны шиповник, апельсины, лимоны, грейпфруты, рябина, черная смородина.

* Для профилактики варикоза желательно в сезон съедать в день не менее 20 ягод кислой вишни или темной черешни. Биофлавоноиды, которые окрашивают плоды в сочный темно-бордовый цвет, растворяют тромбы лучше, чем аспирин.

* Чтобы стенки вен не «расползались» и не превращались в узлы под давлением крови, организму необходим эластин. Для его выработки в организме должно быть достаточно меди. Она содержится в морепродуктах — мидиях, крабах, осьминогах, кальмарах, а также бараньих почках и говяжьей печени.

* Овощи, фрукты, отруби — все, что содержит много растительной клетчатки, будет полезно, так как очищает организм, нормализует стул и избавляет от запоров, которые плохо сказываются на варикозных венах.

* В день надо выпивать не менее 1,5 л жидкости. Если воды в организме будет недостаточно, то кровь начнет густеть и хуже циркулировать, что неминуемо приведет к застойным явлениям.

ОТ ЧЕГО ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ

* Желательно не есть маринады, студни, мясные наваристые бульоны, консервы и копчености, которые способствуют разрушению клапанов и стенок сосудов.

* Как можно меньше употребляйте пирожные, булочки и другие мучные изделия, чтобы не набрать лишний вес.

* Любителям кофе лучше ограничиваться 1-2 чашечками в день, и будет лучше, если смешивать кофе с молоком.

* Употребление алкогольных напитков, особенно пива, желательно максимально ограничить. Они задерживают жидкость в организме, и, как следствие, увеличивается нагрузка на вены.

Е. И. Василенко, диетолог, врач высшей категории

О пользе арахиса

■ В АРАХИСЕ ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО АНТИОКСИДАНТОВ, ПРИЧЕМ ПОСЛЕ ОБЖАРИВАНИЯ ОРЕХОВ ИХ СТАНОВИТСЯ ЗНАЧИТЕЛЬНО БОЛЬШЕ.

■ НИКОТИНОВАЯ КИСЛОТА СПОСОБСТВУЕТ ВОССТАНОВЛЕНИЮ ПОВРЕЖДЕННЫХ КЛЕТОК, ЗАЩИЩАЯ ОРГАНИЗМ ОТ ВОЗРАСТНЫХ НЕДУГОВ.

Что всегда должно быть на столе...

У КУРИЛЬЩИКОВ

Хотите курить меньше или вовсе избавиться от этой вредной привычки? Европейские диетологи рекомендуют включать в рацион три важных продукта: бананы, миндаль и твердый сыр. Они успокаивают нервную систему и снижают уровень тревожности. Это позволяет уменьшить никотиновую зависимость и легче расстаться с сигаретой.

У ДЕТЕЙ

Российские диетологи назвали самую вредную пищу для растущего детского организма. Это картошка фри, чипсы, чебуреки и жареные пирожки, грибы, сосиски, колбасы и копчености. Не рекомендуются детям и любые газированные напитки, а также вся пища с маргарином и пальмовым маслом. Нужно ограничивать, но ни в коем случае не запрещать сладкое.

У ВСЕХ

Масло ешьте разное. Самым популярным в нашей стране является подсолнечное масло. Однако столичные ученые предостерегают россиян: его доля среди других жиров не должна превышать 50%. Дело в том, что в подсолнечном масле содержатся омега-6 кислоты. Перекос в пользу подсолнечного масла может нарушить необходимый баланс жирных кислот в организме и увеличить риск сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому нужно употреблять не только подсолнечное, но и сливочное, и оливковое масло. Еще лучше — льняное, орехи и рыбий жир. А вот от маргаринов откажитесь раз и навсегда.

Капуста успокоит нервы

Люди, которые регулярно едят квашеную капусту, не страдают нервозностью. Они гораздо спокойнее, чем те, кто не любит и не употребляет этот овощ. Медики объясняют это тем, что в капусте содержатся ферменты, полезные для кишечника. Восстанавливая нормальную микрофлору, квашеная капуста способствует снижению уровня токсинов. Это уменьшает тревожность и улучшает психическое здоровье.

Увлекаться квашеной капустой не стоит при повышенной кислотности желудка, нарушениях работы поджелудочной железы и желчного пузыря, почечной недостаточности и гипертонической болезни.

Цифры и факты

■ ЕСЛИ МЕЖДУ ОСНОВНЫМИ ПРИЕМАМИ ПИЩИ СЪЕСТЬ КУСОЧЕК ШОКОЛАДА, ТО АППЕТИТ СНИЗИТСЯ.

■ ЧЕРНЫЕ И ЗЕЛЕНЫЕ ОЛИВКИ ЯВЛЯЮТСЯ ПЛОДОМ ОДНОГО И ТОГО ЖЕ ДЕРЕВА.

■ КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ЗА ВСЮ ЖИЗНЬ СЪЕДАЕТ 20-25 ТОНН ПИЩИ.

■ ПРИ ЧРЕЗМЕРНОМ ЕЖЕДНЕВНОМ УПОТРЕБЛЕНИИ СОЛЬ СЧИТАЕТСЯ ЯДОМ.

Тоже лекарство

Всегда под рукой

Творог лучше есть с мёдом

ТВОРОГ СОДЕРЖИТ НЕ ТОЛЬКО ХОРОШО УСВАИВАЕМЫЙ БЕЛОК, НО И МНОГО ВИТАМИНОВ И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ. ОН ПОМОГАЕТ КОСТЯМ, ПОЧКАМ И БОЛЬНЫМ СУСТАВАМ.

Поможет при кашле и больным суставам

В народной медицине при помощи творога лечат кашель. Для этого подогрейте на водяной бане или в микроволновке 200 г творога. Добавьте 2 ст. ложки меда, выложите смесь на сложенную вдвое марлю и приложите компресс к верхней части груди. Зафиксируйте пищевой пленкой и теплым шарфом. Эффект от такого компресса сравним с горчичником, но отличается тем, что не жжет кожу. Такие прогревания можно использовать только в самом начале болезни. При сильном кашле и хроническом бронхите методы лечения выбирайте только после консультации со специалистом.

При заболеваниях суставов в пачку творога добавьте 2 ст. ложки натертого на мелкой терке корня хрена и 100 г мелко нарезанного лука. Смесь подогрейте, приложите к больному суставу и закрепите повязкой. Процедуру делайте 2 раза в день до исчезновения боли.

И сбросить, и набрать

Творог входит в состав многих диет, поскольку содержащийся в нем белок легко усваивается, помогает быстро насытиться. А еще в твороге мало калорий. Для похудения подходит нежирный продукт (до 5%). Существуют чисто творожные диеты, но специалисты не рекомендуют питаться так дольше пяти дней. Полезнее устраивать творожные разгрузочные дни (нужно употреблять не больше 600 г творога в день). Полезен творог и тем, кто хочет набрать массу и нарастить мышцы. В этом случае кисломолочный продукт лучше есть вечером, примерно за полчаса до сна.

Без сахара и сметаны

Этот продукт — источник кальция для укрепления костей и зубов. В первую очередь его нужно есть тем, у кого возникают проблемы с прочностью костной ткани — детям и пожилым людям. Нормой считается потребление 1 г кальция в сутки. 700-750 мг вполне можно получать из молочных продуктов. Это 2 стакана кефира, 3 чашки молока, 100-150 г творога в день. Еще 350 мг поступает в организм с овощами, кашей и хлебом. Сметану к творогу лучше не добавлять. Она повышает жирность и мешает усвоению кальция. А если хотите подсластить, вместо сахара лучше использовать мед.

Соли кальция, присутствующие в твороге, еще и выводят из организма лишнюю жидкость. Это полезно для тех, у кого проблемы с почками. Казеин, который содержится в твороге, улучшает жировой обмен и способствует снижению уровня плохого холестерина в крови. А в состав белка творога входит аминокислота метионин. Она защищает печень от жирового перерождения. Если в организме есть нарушения обменных процессов (подагра, ожирение, заболевания щитовидной железы), в рационе обязательно должен присутствовать творог.

■ Творог улучшает работу сердца, укрепляет сосуды.

■ Гипертоникам полезно съедать каждый день 3-5 ст. ложек творога.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ У ТВОРОГА ПРАКТИЧЕСКИ НЕТ. ЕГО НЕЛЬЗЯ УПОТРЕБЛЯТЬ ПРИ ПЕРЕИЗБЫТКЕ КАЛЬЦИЯ В ОРГАНИЗМЕ. ПРИ БОЛЕЗНЯХ ПОЧЕК НЕЛЬЗЯ СЪЕДАТЬ БОЛЬШЕ 100-200 Г ТВОРОГА В СУТКИ.

Пшёнка хороша для кишечника

Она отлично выводит из организма остатки антибиотиков и восстанавливает микрофлору. Надо ежедневно по утрам есть пшенку на воде без сахара. Для лечебной каши лучше использовать зернышки, у которых на крупинках заметны белые пятнышки-зародыши, то есть нешлифованные. Через неделю кишечник пойдет на поправку, а после двух недель вы забудете, что и как у вас болело. Тем не менее и дальше включайте пшено в рацион. Такую кашу надо периодически есть хотя бы раз в 10 дней.

Овощные секреты

На столе не пусто, если есть капуста

Роллы с нутом

10 капустных листьев, 1 стакан гороха нута, растительное масло, соль и специи по вкусу.

Горох измельчите в муку. Капустные листья варите в кипятке 6-8 минут. В миске смешайте муку из нута, соль и специи. Добавьте воды столько, чтобы получилось тесто как для блинов. Выньте капусту из кипятка, обсушите. Внутреннюю часть каждого листа смажьте тестом, сложите боковые стороны внутрь, затем сверните ролл как голубец — от мягкой части листа к твердой. Заколите зубочисткой, выложите в форму, смазанную маслом, и поставьте в духовку. Через 10 минут переверните, чтобы они равномерно приготовились, и запекайте еще 10 минут. Выньте форму из духовки, дайте немного остыть и нарежьте на равные порции.

Кисло-сладкая с яблоками

1 кочан красной капусты, 2 сладких яблока, 1 луковица, 1 ст. ложка семян фенхеля, 150 мл яблочного уксуса, растительное масло, соль, черный перец.

Лук нарежьте мелко, яблоки — кубиками, капусту нашинкуйте. В кастрюле с толстым дном на среднем огне разогрейте растительное масло. Выложите лук и семена фенхеля и обжаривайте пару минут, пока лук не станет золотистым. Добавьте яблоки и капусту, залейте уксусом, посолите, поперчите и хорошо перемешайте. Накройте кастрюлю крышкой и уменьшите огонь. Готовьте в течение часа на маленьком огне, часто помешивая.

ПЕРИОД ПОЛУРАСПАДА ЗАРПЛАТЫ РАВНЯЕТСЯ НЕДЕЛЕ И ОТ РАЗМЕРА ЗАРПЛАТЫ НЕ ЗАВИСИТ.

Кошелёчки с курицей

1 кг слоеного теста, 500 г куриного филе, 100 г твердого сыра, 300 г резаных консервированных ананасов, 1 яйцо для смазки, изюм. Тесто разморозьте, раскатайте и нарежьте на квадраты со стороной примерно 15 см. Куриное филе мелко нарежьте, посолите, поперчите, добавьте любые специи и обжарьте до готовности, затем остудите. Сыр натрите на крупной терке. Смешайте филе, сыр и ананасы. Каждый квадрат теста переверните, чтобы получился ромб, на середину положите 1 ст. ложку начинки и сложите — сперва низ, затем бока и верх, изюминкой придавите верх. Смажьте яйцом и запекайте при 180°С до золотистого цвета.

Готовим суп по правилам

■ Супы не надо варить слишком долго, потому что они теряют пищевую ценность, ухудшается их вкус, внешний вид и аромат.

■ Витамин С разрушается меньше, если овощи закладывать в кипящую жидкость.

■ Морковь лучше пассеровать, так как при поджаривании лучше усваивается каротин, растворившийся в жире. К тому же масло, окрашиваясь в оранжевый цвет, придает супам красивый вид.

■ В идеале супы нужно готовить на один раз, не оставлять их на следующий день, потому что при разогревании разрушаются все водорастворимые витамины (исключение составляют борщи, которые вкуснее на второй день).

Кулинарные хитрости

■ ЧТОБЫ БИСКВИТ ПОЛУЧИЛСЯ ПЫШНЕЕ, КОГДА ВЗБИВАЕТЕ ЖЕЛТКИ С САХАРОМ, В КОНЦЕ ДОБАВЬТЕ К НИМ НЕМНОГО КИПЯТКА — ВСЕГО 1 СТ. ЛОЖКУ ВОДЫ НА 1 ЖЕЛТОК.

■ ЕСЛИ ЧЕРНОСЛИВ ЗАМОЧИТЬ В ЗАВАРКЕ ЧЕРНОГО ЧАЯ, ОН ПОЛУЧИТСЯ АРОМАТНЕЕ.

Кто хоть раз ел домашний хлеб, знает, что он не сравнится с магазинным

Перед итальянской фокаччой вообще устоять невозможно. Для ее приготовления понадобится 150 г картофельного пюре, 2-3 ст. ложки молока (для пюре), 1 стакан воды, по 1 чайн. ложке сухих дрожжей, сахара и соли, 2,5-3 стакана муки, 2 ст. ложки оливкового масла, морская соль, прованские травы.

Приготовьте картофельное пюре с добавлением молока. В 1/3 стакана горячей воды растворите сахар и остудите до 40°С. Добавьте дрожжи, размешайте и дайте постоять 15-20 минут, пока не образуется пышная шапочка. В большую миску влейте дрожжи, выложите картофельное пюре и влейте оставшуюся теплую воду (2/3 стакана). Посолите и, постепенно добавляя просеянную муку, замесите тесто. Когда оно будет готово, влейте оливковое масло и еще раз вымесите. Положите тесто в миску, смазанную маслом, затяните пленкой и поставьте в теплое место на час. Достаньте из миски, обомните и придайте форму лепешки. Выложите ее на противень, смазанный маслом, вновь затяните пленкой и оставьте на 40 минут. Пальцами сделайте в тесте углубления. Смажьте растительным маслом, присыпьте морской солью и травами. Выпекайте в разогретой до 220°С духовке 10-15 минут.

М. С. Перцева, Калининград

По салатику?

Аппетитно

Из редьки с орехами

2 редьки, 2 моркови, 12 грецких орехов, 1/2 лимона, 8 зубчиков чеснока, соль по вкусу, растительное масло.

Редьку и морковь очистите и натрите на мелкой терке. Орехи и чеснок растолките в ступке. Все соедините, влейте лимонный сок, масло, посолите. Свежую цедру лимона натрите на мелкой терке и добавьте в салат.

«Мужской каприз»

800 г куриных желудков, 1 огурец, 7 яиц, зеленый лук. Для соуса: 3 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец.

Куриные желудки сварите в подсоленной воде до готовности. Вареные яйца мелко нарежьте. Огурец нарежьте кубиками, лук измельчите. Для соуса смешайте сметану и масло. Готовые куриные желудки нарежьте небольшими кубиками. Соедините все ингредиенты, добавьте соус, немного посолите, поперчите и перемешайте. Пусть салат пару часов постоит в холодильнике.

Из сельдерея со сметаной

300 г корневого сельдерея, 3 ст. ложки сметаны, 1/2 стакана майонеза, 2 чайн. ложки готовой горчицы.

Корни сельдерея тщательно промойте, очистите от кожицы и натрите на крупной терке. Смешайте сметану с майонезом и горчицей и получившейся смесью заправьте натертый сельдерей. Хорошо перемешайте и на 30 минут поставьте в холодильник.

Сезонные блюда — *Рекомендуем*

Варим варенье и икру

КАБАЧКОВАЯ ИКРА С ЧЕСНОКОМ

3 кг кабачков, по 1 кг лука и моркови, 1,5-2 ст. ложки соли, 1 ст. ложка сахара, 3-4 ст. ложки томатной пасты, 6-7 зубчиков чеснока, растительное масло для жарки, укроп, петрушка, молотый черный перец по вкусу.

Кабачки очистите, нарежьте кубиками. Морковь натрите на крупной терке, лук порежьте полукольцами. Обжарьте кабачки на растительном масле, переложите в миску (постарайтесь, чтобы масло осталось в сковороде). В том же масле подрумяньте лук и переложите его к кабачкам. Долейте масла и обжарьте морковь. Обжаренные овощи измельчите в блендере или пропустите через мясорубку. Выложите в толстостенную кастрюлю, доведите до кипения, убавьте огонь, накройте крышкой и тушите 40 минут. За 10 минут до готовности добавьте соль, сахар, перец, томатную пасту, чеснок и зелень. Икру хорошо перемешайте, накройте крышкой и держите на огне 10 минут. Горячей разложите по стерилизованным банкам и закатайте крышками. Укутайте, а когда остынет, уберите в прохладное место.

ТОПИНАМБУР С ТЫКВОЙ И ЛИМОНОМ

По 500 г топинамбура и тыквы, 1 лимон, 100 г сахара.

Тыкву и топинамбур вымойте, очистите от кожуры, нарежьте кусочками. Лимон вымойте и нарежьте ломтиками вместе с кожурой. Все соедините, пересыпьте сахаром и оставьте до появления сока. Затем нагрейте смесь до кипения, варите 5 минут. Кипящей разлейте в стерилизованные банки и закатайте.

АРОМАТНОЕ ВАРЕНЬЕ ИЗ АЙВЫ

1 кг айвы, 1,5 кг сахара, 2 стакана воды.

Айву промойте, очистите от кожицы, разрежьте, удалите сердцевину. Нарежьте ломтиками, положите в кастрюлю, залейте холодной водой, сварите до мягкости. Затем айву выньте шумовкой и отвар процедите. В кипящий сироп, приготовленный из отвара и сахара, положите айву, сварите на слабом огне, пока айва не станет прозрачной. Для улучшения вкуса и аромата варенья очищенную и нарезанную айву можно варить в отваре кожуры и семян.

Пригодится

СЛИВОЧНОЕ масло при жарке не потемнеет, если сначала капнуть на сковороду растительное масло.

ВАРИТЕ компот из сухофруктов? Добавьте соль на кончике ножа — фрукты быстрее станут мягкими и сохранят больше витаминов.

ЧТОБЫ придать рыбному супу пикантный вкус, в конце варки положите в него 2-3 дольки яблока.

ПИРОЖКИ с мясом или капустой получатся вкуснее, если в тесто во время замешивания добавить пюре из 1-2 картофелин.

Обедаем дома

АРОМАТНЫЙ СУП–ПЮРЕ

500 г корня пастернака, семена тмина, кориандра и порошок куркумы по вкусу, перец чили, зубчик чеснока, луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 1 л бульона, соль, перец.

Лук мелко нарежьте и обжарьте в масле. Добавьте измельченный чеснок, куркуму, тмин, кориандр и чили. Немного обжарьте пряности. Пастернак почистите и мелко нарубите. Обжарьте вместе с луком и пряностями. В кипящий бульон положите лук с пастернаком и варите 15 минут. Когда пастернак сварится, суп измельчите блендером, посолите и поперчите. При подаче заправьте йогуртом.

КУРИНЫЕ ОЛАДУШКИ

1 куриная грудка без кожи, 1 сладкий перец, 1 яйцо, 4 ст. ложки майонеза, зелень, растительное масло, перец, соль.

Грудку промойте, обсушите и удалите кость. Мякоть нарежьте мелкими кубиками. Добавьте майонез, яйцо, нарубленную зелень, порезанный мелкими кубиками перец, посолите и поперчите, оставьте на 30 минут. В сковороде нагрейте масло и ложкой выкладывайте куриную массу в виде оладьев. Жарьте с двух сторон до румяной корочки. Оладьи выложите на бумажную салфетку, чтобы впитался лишний жир.

СЛОЙКИ С ГРУШЕЙ

4 пласта слоеного теста, 4 груши, 1 ст. ложка лимонного сока, щепотка лимонной цедры, 1 ст. ложка сахара, 1 желток, 3 чайн. ложки сахарной пудры, корица.

Груши очистите, разрежьте каждую пополам и удалите сердцевину. Выложите половинки на дно кастрюли, добавьте 125 мл воды, 1 ст. ложку сахара, цедру и сок. Проварите 3 минуты. Тесто раскатайте и нарежьте квадратами со стороной 12 см. В середину каждого положите половинку груши срезом вниз. Смажьте тесто вокруг груш желтком и посыпьте груши 2 чайн. ложками пудры. Выложите слойки на смазанный маслом противень и выпекайте 20 минут в разогретой духовке. Посыпьте слойки пудрой и корицей.

На десерт

Клюквенный мусс с манкой

2 стакана клюквы, 1,5 стакана сахара, 6 ст. ложек манки, 6,5 стакана воды.

Клюкву залейте половиной стакана воды. Взбейте блендером. Полученную массу перетрите через сито, чтобы сок стекал в специальную емкость, а жмых оставался на сите. Сок пока оставьте. Жмых переложите в кастрюлю, залейте 6 стаканами воды и поставьте на огонь. Доведите до кипения и варите 5-7 минут. Процедите через сито, жмых выбросьте, а жидкость поставьте на огонь. Добавьте сахар, доведите до кипения и аккуратно всыпьте манку, постоянно помешивая. Варите 20 минут, помешивая. Полученную массу слегка остудите, добавьте сок и взбивайте миксером 5 минут. Разложите мусс по креманкам и поставьте в холодильник на пару часов.

В доме малыш

СУП-ПЮРЕ С ТЫКВОЙ

900 г мякоти тыквы, 1 картофелина, 1 ст. ложка растительного масла, 50 г сливочного масла, 1,5 стакана куриного бульона, 1/2 стакана сливок, мускатный орех, лимонный сок, соль по вкусу.

Тыкву и картофель нарежьте кусочками. Разогрейте растительное и сливочное масло, положите овощи, влейте 4 ст. ложки воды и тушите под крышкой, помешивая, 15 минут. Добавьте к овощам бульон, доведите до кипения, снимите с огня и измельчите в пюре. Влейте сливки и варите на медленном огне, помешивая, 5 минут. Посолите, добавьте мускатный орех и лимонный сок.

БУЛОЧКИ «РЫЖЕНЬКИЕ»

2-3 моркови, 3 ст. ложки муки, 30 г дрожжей, растительное масло, сахар по вкусу.

В 1 стакане теплой воды растворите дрожжи и сахар, всыпьте муку. Вымесите тесто. Морковь пропустите через мясорубку, добавьте к тесту и хорошо его выбейте. Поставьте в теплое место на 1-2 часа. Сформуйте булочки, выложите на присыпанный мукой противень и выпекайте 25 минут. Смажьте булочки маслом.

Из духовки картошечка

ЧТОБЫ ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ ПОЛУЧИЛСЯ С ХРУСТЯЩЕЙ И ЗОЛОТИСТОЙ КОРОЧКОЙ, ВО ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПОЛИВАЙТЕ ЕГО УТИНЫМ ЖИРОМ.

Бочонки с шампиньонами

8 картофелин, 200 г шампиньонов, 2 луковицы, растительное масло, 4 ст. ложки майонеза, соль, перец, укроп.

Картофель очистите от кожуры. Каждой картофелине придайте форму цилиндра, вырезав в середине при помощи тонкого ножа или трубочки сквозные отверстия. Отварите до готовности и охладите. Приготовьте фарш: шампиньоны и лук порежьте, поджарьте на растительном масле, заправьте майонезом. Добавьте измельченный укроп, посолите, поперчите. Заполните фаршем полости в картофеле. Поставьте цилиндрики в форму, смажьте сверху майонезом и запекайте в духовке 15-20 минут.

В рукаве с сыром и луком

2 кг картошки, 6-7 луковиц, 400 г майонеза, 300 г полукопченой колбасы, 200 г твердого сыра, черный молотый перец, соль, пряности, зелень по вкусу.

Картофель нарежьте тонкими дольками, лук — полукольцами, колбасу — соломкой. Соедините в одной емкости, добавьте майонез, соль, перец, пряности, тертый сыр и перемешайте. Наполните рукав смесью, завяжите с двух сторон, выложите на противень и запекайте в духовке 1 час при 200°С.

С болгарским перцем в фольге

8 картофелин, 2 крупных красных болгарских перца, 100 г шампиньонов, 2 луковицы, 50 г твердого сыра, растительное масло, майонез, соль.

Картофель в кожуре тщательно помойте и каждый овощ заверните в фольгу. Запекайте прямо в кожуре в духовке при 150°С в течение 25-30 минут. На готовой картофелине, не вынимая ее из фольги, сделайте крестообразный надрез и сдавите с боков так, чтобы она развернулась. В образовавшуюся выемку поместите фарш, который готовится так: грибы, лук и болгарский перец мелко нарежьте, слегка обжарьте, посолите, поперчите, заправьте майонезом. Сверху картошку с начинкой посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке при температуре 160°С в течение 10-15 минут.

Быстрые закуски

● **Суши по-русски.** На полоску пергамента положите картофельное пюре, пластинки отварной моркови, яйцо, майонез, а сверху — полоску сельди. Заверните как суши, бумагу уберите.

● **Паста для бутербродов.** Измельчите и смешайте 4 вареных яйца с плавленым сырком, добавьте рыбные консервы, мелко нарезанный репчатый лук, ошпаренный кипятком, отварной рис. Намажьте на хлеб — просто и вкусно!

● **Чипсы из пастернака.** Очищенный пастернак нарежьте тонкими ломтиками, обсушите. Разогрейте масло, порциями кладите в него пастернак и готовьте до золотисто-коричневого цвета. Положите чипсы на бумажные полотенца, чтобы удалить излишки жира. Посолите, поперчите и подавайте к столу.

Секреты винегрета

* Винегрет получится намного вкуснее, если в него добавить 1 ст. ложку молока и 1 чайн. ложку сахара.

* Чтобы получился красивый винегрет, сначала порежьте свеклу, заправьте ее растительным маслом, а только потом добавляйте другие ингредиенты.

Вместо авокадо — тыква

Авокадо полезно, но не всем по карману. Те же полиненасыщенные жирные кислоты есть и в дешевых тыквенных семечках. 50 г авокадо — это 30 г семечек. Только семечки должны быть сырыми.

Советы психолога

Ссориться с тёшей — себе дороже

Есть, конечно, такие семьи, где мать жены в своем зяте души не чает. Но чаще между тещей и зятем идет «холодная война» с ссорами и выяснением отношений. Как изменить ситуацию?

■ Поймите и усвойте тот факт, что тещу вы не выбираете, — вы выбрали жену. И придется получать удовольствие не только от общения с любимой супругой, но и находить общий язык с ее родственниками. Мириться со всеми их достоинствами и недостатками. Приобщайтесь к семейным традициям, уважайте мнение и желания тещи, как бы они ни противоречили вашим взглядам.

■ Не давайте советов и не учите жить тещу. Это взрослая женщина со своими жизненными принципами. Лучше лишний раз дайте ей понять, что делаете все для счастья ее дочери.

■ Не критикуйте и уж тем более не ругайте тещу. Иначе настроите супругу и ее маму против себя. Претензии можно высказать теще в личном разговоре. Но помните — недовольство не должно строиться на голых эмоциях, чтобы ваши слова не обернулись скандалом и обидой.

■ Если все-таки разыгралась ссора, держите себя в руках. Не грубите, не оскорбляйте тещу. Помните, во-первых, она женщина. Во-вторых, гораздо старше вас. Будьте джентльменом.

■ Не противьтесь визитам тещи и не пренебрегайте ее приглашениями. С годами люди становятся сентиментальнее, поэтому теще так важно знать, что в вашей семье все благополучно. Лишний раз говорите о том, как цените ее внимание и заботу.

■ Поздравляйте тещу с важными праздниками. Дарите цветы, подарки, говорите комплименты. Ей, как женщине, будет приятно ваше внимание.

А. Б. Дружинина, психолог

ДИЕТА — ЭТО КОГДА ПОШЛИ НА КУХНЮ ЗА ЯБЛОЧКОМ, А ВНЕЗАПНО СОЖРАЛИ КОТЛЕТУ.

Всё не так...

О привычке жаловаться

Мы жалуемся на родных, здоровье, цены... Казалось бы, что тут такого? Безобидный пустяк. Но когда человек жалуется, он притягивает к себе негатив. Подсознательно убеждает себя в том, что не в состоянии справиться с проблемами. Как перестать жаловаться?

1 Не ищите виноватых. Зачастую мы жалуемся на неурядицы потому, что считаем виноватыми всех, но только не самих себя. Очень легко перекладывать ответственность на начальника, коллег, друзей, случайных прохожих или даже правительство. Но как только осознаете, что лишь вы сами в ответе за происходящее, жаловаться потихоньку перехочется. И, что важно, появится уверенность в собственных силах.

2 Сосчитайте до десяти. Как только захотите вылить порцию негатива на ближнего, остановитесь и сосчитайте до десяти. А потом подумайте, что вам даст очередная жалоба? Вы найдете поддержку и выговоритесь или снова наткнетесь на равнодушное «Ну надо же» и закрепите о себе мнение как о вечно ноющем человеке? Стоит ли опять делать то, что не приносит никакой пользы?

3 Живите по принципу «проблема — решение». Не включайте в эту цепочку звено «жалоба». Если в жизни появляется сложность, сразу начинайте думать о том, как ее преодолеть. Убедите себя, что жалоба — это впустую потраченное время. Лучше сделать над собой усилие и потом наслаждаться тем, что решили проблему, чем бесполезно переживать факт ее существования.

4 Отгородитесь от других любителей жаловаться. Постарайтесь как можно меньше общаться с людьми, которые постоянно рассказывают о своих неудачах. Окружите себя людьми добрыми, позитивными, легко идущими по жизни. Недаром говорят: подобное притягивает подобное.

КОГДА ЖЕНЩИНА ЖАЛУЕТСЯ НА СВОЕГО СУПРУГА, ОНА ТЕМ САМЫМ ЛИШАЕТ ЕГО СИЛЫ. КОГДА В ОЧЕРЕДНОЙ РАЗ ЗАХОТИТЕ ПОЖАЛОВАТЬСЯ ПОДРУГЕ НА МУЖА, ВСПОМНИТЕ ОБ ЭТОМ.

Стихи наших читателей

ГДЕ ТЫ?

Ты не пришел. Уже рябина
Покрылась инеем слегка,
И отдалились облака,
И успокоилась долина.
А звезды россыпью легли
На небе, словно самоцветы,
И ветер шепчет: «Где ты?
Где ты?» —
И растворяется вдали.

Я УДАЧУ СВОЮ НЕ ЛОВЛЮ...

Я тебе помогу, чем смогу,
Светлый мир без конца
и без края.
Этот стих сочиняю врагу,
А друзья — те и так
понимают...
Просыпаюсь легко поутру,
Сознавая, что в этом награда,
И у жизни взаймы не беру,
Потому что мне много
не надо.
Я удачу свою не ловлю,
А на волю гулять отпускаю.
Даже если сорвусь на краю,
То не падаю — в небе
летаю.

ЗАБЛУДИЛАСЬ...

У кого беззаботная доля?..
Видно, с давних времен
повелось:
Если сердце устало
от боли —
Значит, бедное сердце
сдалось.
Ты, судьба, перелетная
птица,
Невзначай заблудилась в ночи,
Поспешила с друзьями
проститься,
А других никогда не найти.
И с каким-то глубоким
укором
Ветер лапой еловой стучит
Рядом с домом, за старым
забором,
В перепуганной насмерть
ночи.

Н. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

Уроки жизни — *Из почты «Айболита»*

Родители и дети

Прочитала письмо В. П. Хмелик из Липецкой обл. «Свекровь прожила у нас семь с половиной лет. И все эти годы она «ехала домой» («Айболит» №2 за 2018 г.). Невольно на глаза навернулись слезы.

Должны ли дети жить вместе с престарелыми родителями, особенно, если родитель остался один? Обязаны! Но ни в коем случае не забирать к себе, а жить с ними в их родных стенах. «Родительский дом» — есть такая трогательная песня, но почему-то в современном мире все забыто. Престарелым людям родные стены, где они провели лучшие годы, продляют жизнь лучше всяких лекарств, лучше всякого питания. А мы, дети, в лучшем случае обращаемся с родителями так, как в этом письме, — укоротили жизнь маме минимум на 10 лет. Взрослые дети опомнятся, когда сами станут старыми.

Мою маму еще страшнее постигла кара, хотя воспитала нас, семерых детей. Да в какие годы! Не хотела она ни к кому идти, да и к ней никто не пошел. Тогда мама решила так: днем жила в своем доме — там у нее были кошки, которых надо было кормить. А на ночь шла к младшей дочери (ее дом стоял рядом с маминым). В ту пору за мамой закрепили соцработника, а у нее уже не держалась моча — лежала в мокрой постели. И соцработник сделала замечание: «За мамой надо следить». Младшая сестра из-за этого такой скандал устроила, что через два месяца маму похоронили.

Бедные наши мамы! Какую жизнь перенесли! Тяжести на себе возили, вместо лошадей или быка впрягались. И на старости лет такое отношение?! Бог всему свидетель. Как бы мы себя ни защищали, ответ не заставит ждать. Младшая сестра сполна получила: инсульт исказил ее лицо, и она по сей день выглядит старше всех. Совпадение или нет? Считаю, мы должны гордиться, что нам доверено досматривать тех, кто подарил жизнь. Верю, что тогда не будет таких последствий, какие постигли мою младшую сестренку. А многие зажиточные люди и вовсе сдают родителей в психушку. Это страшно!

P. S. За дом, который можно было только снести, развязалась драка, по сей день воюем...

Александра, Саратовская обл.

КАЖДАЯ МАТЬ НАДЕЕТСЯ, ЧТО ЕЕ ДОЧЬ БУДЕТ СЧАСТЛИВЕЕ В БРАКЕ, ЧЕМ ОНА САМА. НО НИ ОДНА МАТЬ НЕ НАДЕЕТСЯ, ЧТО ЕЕ СЫН ЖЕНИТСЯ УДАЧНЕЕ СВОЕГО ОТЦА.

Прикинь на себя

■ Наш дом — это лакмусовая бумажка, которая отражает наши мысли, чувства, душевное состояние. Дом может красноречиво рассказать о том, насколько счастлива и довольна жизнью семья. За неуютным, запущенным домом скрываются не столько неопрятность, сколько психологические проблемы. Это значит, что в сердце и душе тоже беспорядок и разруха.

■ Изменив свое отношение к месту, в котором живете, можно изменить и настроение, и жизнь в целом. Первое, с чего нужно начать, — перестать рассматривать свое жилище как временное. Не надо думать «поживу — потерплю, а уж вот в новом доме заживу и сделаю все так, как мечтаю». Нужно создавать уют там, где живете уже сейчас.

«А у вас, наверное, руки устают и болят?»

Моей маме уже давно за 50, но несмотря на больные суставы она до сих пор работает в школе массажисткой (там есть оздоровительный центр). Весь день на ногах. Каждый сеанс длится минут 25, детей за день очень много бывает, так что к вечеру сил нет никаких и руки от усталости отваливаются. Однажды к ней на массаж пришел мальчик из младших классов. Сначала молчал, о чем-то думал, но минут через пять вдруг спросил: «А у вас, наверное, руки сильно устают и болят под конец дня?» Мама ответила: «Да, очень сильно». Мальчик после этих слов встал и сказал: «Вы тут отдохните немного, я никому не скажу». Оделся и ушел. Мама была так поражена, что несколько минут просто стояла и плакала. Не думала, что мальчишка способен на такое. Ведь мы привыкли к тому, что у современных детей нет ни уважения, ни сострадания к взрослым.

Марина, письмо с сайта

Бабушки бывают разные

С НИМИ ИНОГДА ТРУДНО НАЙТИ ОБЩИЙ ЯЗЫК. НО БЕЗ НИХ НЕ ОБОЙТИСЬ. ЕСЛИ ПОЙМЕТЕ, К КАКОМУ ТИПУ БАБУШЕК ОТНОСИТСЯ ВАША, ЛЕГКО НАЙДЕТЕ К НЕЙ ПОДХОД.

1 **Классическая бабушка.** Она печет пирожки, вяжет носки и рассказывает сказки. Пусть не разбирается в компьютерах и не в курсе последних современных методик воспитания, но ее добрые сказки намного лучше развивают образное мышление, а рядом с ней уютно, тепло и спокойно.

Подход. Его и искать не надо. Радуйтесь! Классическая бабушка дает ребенку душевный комфорт. Да, не поддержит разговор о гаджетах, зато с интересом выслушает кроху, что в общем-то любому ребенку и нужно.

Любая бабушка убеждена, что внуки у нее самые лучшие, хотя воспитываются совершенно неправильно.

2 **Кладезь мудрости.** У нее богатый жизненный опыт: ведь она прожила сложную жизнь. Может быть, воспитывала ребенка одна. Конечно, она хочет поделиться своим бесценным опытом. И может оказать действительно неоценимую помощь, но до тех пор, пока вы не начнете действовать самостоятельно. Новомодные методики и современные товары у такой бабушки вызывают недоверие.

Подход. Переубедить ее сложно. Придется идти обходными путями. Соглашайтесь там, где это непринципиально, идите на уступки. Но, когда считаете, что сделать по-вашему необходимо, мягко настаивайте на своем. Не закатывайте скандалы, а постарайтесь объяснить, почему и зачем вы это делаете. Потихоньку рассказывайте о новых разработках, рекомендациях врачей. Ведь капля камень точит. Главное — не отступать!

3 **Знаток теории.** Она тоже знает, что и как надо делать. Но только чисто теоретически. Своего ребенка ей помогали растить родственники. Такая бабушка на практике не принимает слишком активного участия в воспитании ребенка. Но в теории она всегда будет рядом, чтобы сообщить о ваших ошибках и промахах.

Подход. Попросите бабулю самой сделать то, что она рекомендовала. И если она возьмется за дело, то вскоре поймет бессмысленность своих советов. Хотя то, что казалось невозможным, у бабушки может получиться легко и просто. Тогда поблагодарите ее и поручите продолжить удачно начавшийся эксперимент.

4 **Бабушка-интеллектуалка.** Вряд ли она будет сидеть с младенцем. Но все, что касается интеллектуального развития крохи, возьмет на себя. Будет водить ребенка в музыкальную школу, спортивную секцию, изостудию, а по выходным — на выставки, концерты...

Подход. Смело доверяйте такой бабушке образование крохи. Только следите, чтобы малыш был одет по погоде и хотя бы приблизительно соблюдал режим дня. Ведь бабушка вполне может заменить полноценный обед чипсами, а дневной сон — игрой.

5 **Вторая мама.** Она всегда на подхвате. Ей можно смело доверить ребенка. Выполняет все ваши указания, не спорит по пустякам, безумно любит кроху, а тот — ее.

Подход. На первый взгляд все идеально. Но если чувствуете, что малыш отдаляется от вас, сократите время, которое внук и бабушка проводят вместе. Только сделайте это тактично, чтобы никого не обидеть.

6 **Свободолюбивая.** Считает, что внуки — это не ее забота. Она, конечно же, очень любит их, но на расстоянии. У такой бабушки активная личная жизнь: работа, друзья, развлечения. Внуки в нее не вписываются. В конце концов она свое отработала — вырастила детей, а внуки — забота родителей.

Подход. Даже если вам обидно, посмотрите на ситуацию с другой стороны. Многие мамы с радостью променяли бы свою слишком заботливую бабушку на ту, которая занята только собой, лишь бы никто не лез в их жизнь. К тому же обычно, как только пройдет период памперсов и бутылочек, вольные бабушки становятся лучшими друзьями повзрослевших внуков. Даже если малыш наблюдает за такой бабушкой на расстоянии, у него все равно перед глазами будет пример активной любознательной личности.

7 **Сама в душе ребенок.** С такой бабушкой можно поиграть в путешественников и построить из диванных подушек пещеру или отправиться втихаря от родителей в «Макдоналдс». Поэтому внуки ее обожают. Но ей не хватает дисциплинированности. Если ребенок не хочет делать домашнее задание, она не будет настаивать.

Подход. Вашему ребенку повезло. Именно такой бабушке малыш доверит тайны и сокровенные мечты. У нее найдет поддержку в сложных ситуациях. Она всегда окажется рядом, как настоящий друг. Ну а вопросами дисциплины занимайтесь сами.

М. Н. Скворцова, семейный психолог

Внук от дочери — родной, а от невестки — чужой

Со свекровью мы живем в одном городе. Отношения с ней прохладно-дружественные. У моего сына и сына золовки (дочери свекрови) разница в возрасте 3 месяца. Внешне они очень похожи. Вот только племянник живет со свекровью. Вынянчен ею, зацелован — родной. Мой сын — чужак. Свекровь отодвигает одного мальчика, чтобы другому было теплее, вкуснее... Сначала обидно было. Потом дошло, что родная дочь всегда ближе, чем невестка со стороны. Это же распространяется и на внуков. Глупо с этим бороться. Не знаю, права ли я, но ограничиваю общение с бабушкой, чтобы лишний раз не расстраиваться. Жаль одного — с моей стороны бабушки и дедушки нет давно. Стараюсь относиться к этому по-философски — где-то убавится, значит, где-то прибавится. Может, я не права?

Анастасия, Рязанская обл.

Живите с умом, делайте добро, дарите любовь

Я пожилой человек, живу у детей. Не они у меня, а я у них. Нужно жить так, чтобы всем было хорошо. Жизнь одна, и в любом возрасте хочется жить спокойно, радостно, обдуманно, с добрыми мыслями в голове. Очень важно чувствовать, понимать родных людей, жить с умом, чистыми помыслами, делать добро, дарить любовь. Тогда и вам, и тем, кто рядом с вами, жизнь будет казаться райским садом.

З. А. Сыроватко, Оренбургская обл.

ЛАПША
из писем читателей

У меня двое детей. Что я хочу на день рождения? Хочу принять ванну и сходить в туалет. Одна. Хочу поесть... Горячую еду... Двумя руками... И чай... Горячий... С конфетой... Целой!

Марина, Краснодарский край

***

У брата было две макушки. Теперь на их месте — лысина. Но со своей первой и единственной женой живет уже 22 года.

Анна, Пермский край

***

Познакомились мы с девушкой и сразу стали жить-поживать.

Антон, Удмуртия

***

Я не успел стать пионером и комсомольцем. Теперь и пенсионером не успею. Прямо вся жизнь мимо проходит.

Валерий, Калуга

Что радует пенсионеров

Социологи провели исследование о том, как россияне старше 60 лет любят проводить свободное время и что доставляет им удовольствие. Оказалось, что 50% пенсионеров увлечены своими дачными участками. Каждый четвертый пожилой россиянин любит прогулки на природе. Проводить время в Интернете, читать газеты и журналы предпочитают 20% опрошенных. Активно смотрят телевизор 41% пожилых. Больше всего радует стариков общение с близкими (87%), чуть меньше — наличие свободного времени (79%). От творчества и работы получают удовольствие 2/3 пожилых россиян.

Новый закон о наследстве

Завещаем квартиру вместе с собачкой

Какие изменения нас ждут при получении наследства. Новый закон вступит в силу с 1 июля 2019 года.

Он разрешает выставить наследнику одно или несколько условий. Например: «Я тебе завещаю квартиру, а ты будешь содержать мою собачку». При жизни наследодатель подписывает с наследником договор, так что сюрпризов после вскрытия завещания не будет.

Прописать в договоре можно не все капризы. Условия могут быть как посмертные, так и прижизненные. При заключении посмертного договора наследник должен будет выполнять условия наследодателя уже после его смерти. А при заключении прижизненного договора — при жизни. Например, наследник должен будет ухаживать за наследодателем, покупать ему лекарства, еду. Если же наследодатель решит расторгнуть договор, то он должен возместить наследнику все понесенные расходы.

С 1 июля 2019 года можно будет оформить совместные завещания супругов. По такому завещанию при смерти одного из супругов имущество делится не по очередности, а по тексту завещания. Например, муж умер, а у него были дети от других браков. Сейчас они имеют право претендовать на наследство и потребовать у вдовы свою долю. В совместном завещании прописываются три варианта: при смерти обоих супругов, при смерти мужа, при смерти жены. При жизни любой из супругов может расторгнуть совместное завещание. А вот после смерти одного из супругов — уже нет.

Для вас, мусью

Привычка гасит пламя страсти

Если спросить у женатых мужчин, как начинались их отношения с тогда еще будущими супругами, большинство довольно улыбнутся и мечтательно закатят глаза. Молодость, романтика, мир для двоих, любовь, планы...

КТО ВИНОВАТ?

Но проходят годы, и на вопрос, как дела сейчас, многие с тоской во взоре неопределенно ответят, что, мол, ничего, живем, привыкли. Романтика сменяется обыденностью, а физическая близость все чаще ограничивается тычком локтем в бок и требованием не храпеть. Отчего так происходит? О причинах задумываются немногие.

Ведь задумавшись всерьез, придется признаться себе во многих не слишком приятных вещах. Что в какой-то момент в сексе с женой началось «насыщение». Что интереснее близости стал Интернет (футбол, игры, пиво). И супруга уже не так за собой следит, чтобы разжигать костер чувств. И быт с легкостью гасит пламя страсти... Могут появиться мысли о ком-то на стороне. Там и виноватого искать не нужно, и можно снова погрузиться в романтику, испытать сильные чувства. А с женой — «живем, привыкли, и быт налажен, и дети есть, и волноваться не о чем...» Но если разобраться, ближе друг друга все равно никого у мужа и жены нет. Вот только секс оставляет желать лучшего, и отсюда все чаще раздражение, ссоры по мелочам. И жена начинает косо посматривать, когда при нечастом сексе эрекция у мужа не та, что прежде. Зато как он смотрит на посторонних дам! Поиски виноватого отношений не оздоровят. А думать надо, что делать. И чем раньше, тем лучше.

Во время ссоры с любимым человеком задавайте себе вопрос: «Я хочу быть прав или счастлив?»

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Все семьи страдают по-своему, универсальной схемы действий не существует. Самое главное — помнить, что интимные отношения в равной степени касаются и мужа, и жены. Решать проблемы нужно не в одиночку, а сообща. Но часто люди даже не думают об этом. Сказывается и добрачное отношение к сексу, когда это является чем-то вроде игры, где неверный ход грозит поражением, и приходится стараться, чтобы его добиться. Сказывается и отношение после брака — он же уже заключен, и обоюдная готовность к интиму вроде как закреплена. И вообще... с чего начать? Просто за ужином ни с того ни с сего заявить, что половая жизнь пошла как-то не так?!

Ну уж нет... А говорить об этом нужно! Конечно, не как о ремонте сантехники. Но ни одна женщина, которая вышла замуж по любви, не покрутит пальцем у виска и не останется злобной или равнодушной, если муж ласково и доверительно заговорит с ней о близости, что она становится редкой (или однообразной, формальной). И что хотелось бы, чтобы секс по-прежнему был праздником для обоих (именно для обоих!). Если мужчина искренен и сумеет дать понять это жене — полдела сделано. Ведь с этого момента они снова союзники, а разрушающая семейную жизнь проблема — лишь препятствие, которое предстоит преодолеть вместе.

НЕ ТАЩИТЕ ПРОБЛЕМЫ ПОД ОДЕЯЛО

Вместе — значит без стеснения, ведь муж и жена — ближайшие друг другу люди! Для начала просто поговорите о том, в чем каждый видит причины охлаждения отношений. Никаких поисков виноватых! Может, просто мужу стоит почаще бриться, а жене — сменить потертый халат на что-то привлекательное? Конечно, это редко бывает совсем просто, но надо же с чего-то начать. Когда тема будет поднята и принята обоими, станет намного легче. Даже если не удастся найти корни проблемы самим, можно вместе сходить к психологу или сексологу.

Не тащите с собой под одеяло бытовые проблемы. Если жена опять с чувством говорит о потекшем кране, резко переключиться на мирное сотрудничество в постели вряд ли получится. Но, может, стоит вместо раздражения подумать, что поход за деталями и работа отнимут не так много сил и времени? И, поразмыслив, сказать: «Да, правда. Замотался, забыл, но до следующей недели обязательно улажу. А прямо сейчас я больше всего хочу оказаться с тобой в спальне!» И сказать это искренне.

Любимый далеко

Ситуация

КАК СОХРАНИТЬ ОТНОШЕНИЯ НА РАССТОЯНИИ?

Не так-то просто на протяжении длительного времени поддерживать отношения с человеком, которого нет рядом. Как сохранить отношения? Главное — поддерживать постоянный или хотя бы регулярный контакт. При малейшей возможности выходите на связь. Не бойтесь перегрузить своего избранника или избранницу лишней информацией. Отправьте сообщение, письмо по электронной почте. В свободное время свяжитесь по «Скайпу». Можно и нужно отправлять шутки, признания в любви, впечатления прожитого дня. Одним словом — доказательства того, что, несмотря на расстояние, он — предмет вашего обожания. Он должен знать, что вы думаете о нем постоянно. И еще старайтесь чаще удивлять. Например, зная адрес возлюбленного, закажите букет цветов, пиццу или любой другой подарок, даже находясь в другом городе. Можно планировать совместный отпуск, договориться одновременно посмотреть один и тот же фильм, читать одну и ту же книгу. А потом — делиться впечатлениями, сравнивать и общаться.

Цифры и факты

ЧЕМ более религиозна страна, тем реже там расходятся супружеские пары.

ПОЧТИ 96% взрослых людей вступают в брак в течение жизни, и половина всех браков заканчивается разводом.

ВСТУПАЮЩИЕ в брак до 20 лет разводятся в 2 раза чаще тех, кто женится позже.

ЧЕМ ниже уровень образования, тем выше уровень разводов. Но у женщин с ученой степенью очень высокий уровень разводов.

ЧЕТВЕРО из пяти разведенных женятся повторно, и часто это происходит в течение первых трех лет после развода.

Тяжёлая история — *Из почты «Айболита»*

Молчу, терплю...

У НАС С МУЖЕМ БЫЛА ХОРОШАЯ СЕМЬЯ. МЫ УВАЖАЛИ ДРУГ ДРУГА, ХОДИЛИ ПО УЛИЦЕ ЗА РУЧКУ, ЕЗДИЛИ ЗА ГРАНИЦУ.

Редко ссорились и вообще понимали друг друга с полуслова. Я всегда старалась хорошо выглядеть — стройная, подтянутая, красиво одетая. И секс у нас был регулярно. Муж говорил мне ласковые слова. И вот недавно оказалось, я никакая не единственная.

К сожалению, детей у нас нет. Вообще в моей жизни теперь черная полоса. Я прошла химиотерапию, сейчас идет нелегкий восстановительный период. Временно не работаю по состоянию здоровья. Выяснилось: пока я лечилась, он спал с другой, развлекался. Скажете, знакомая история? Мужчины трудно переносят болезни жен, им нужно отвлечься? Уточню. Самое обидное и ужасное, что ведь из-за него я заболела раком груди. Мы хотели ребенка. При обследовании выяснилось, что я абсолютно здорова, а муж бесплоден. Врачи сказали, что поможет только ЭКО. Сделали две попытки, но я так и не забеременела. Зато развилось онкологическое заболевание — видимо, в результате мощной гормональной терапии.

Что делать, ума не приложу. Развестись? Но как жить без средств к существованию? После операции мне дали инвалидность. Ищу работу, но сейчас с этим очень туго, многих сокращают, да и возраст уже под сорок. Если уйду из его квартиры, придется вернуться к маме, но она сама болеет. Жить на одну ее пенсию, пока не найду работу? Нет, не могу... Потеряла аппетит, похудела, ночами не сплю, и поделиться не с кем. Боюсь одиночества, нищей старости. Ну кто из мужчин теперь на меня посмотрит, я ведь без груди! Мой муж не разрешает перед ним раздеваться, не хочет видеть мою изуродованную фигуру. Понимаю, это выглядит безобразно. Надеюсь, скоро сделаю маммопластику. Молчу, терплю, а на душе ужасная боль и тоска...

Р. К.,
Саратовская обл.

Умные мысли

■ ЖИТЬ НУЖНО С ТЕМ ЧЕЛОВЕКОМ, С КОТОРЫМ ХОЧЕТСЯ ДЕЛИТЬ ТРИ ВЕЩИ: ХЛЕБ, МЫСЛИ И ПОСТЕЛЬ.

■ ПРИЗНАК СЧАСТЛИВОЙ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ — ЭТО КОГДА ЕСТЬ ЖЕЛАНИЕ ВОЗВРАЩАТЬСЯ ДОМОЙ.

Для вас, мадам

Как жить после развода

РАЗВОД — ЭТО ВСЕГДА ТРАГЕДИЯ. ЧЕГО ТОЧНО НЕ НАДО ДЕЛАТЬ В ЭТОТ ТРУДНЫЙ ПЕРИОД, ЧТОБЫ НЕ НАЛОМАТЬ ДРОВ?

1 **Не общайтесь с теми, кто вас жалеет.** Или с теми, кто говорит вам, что «сама виновата». Даже если в этом есть доля правды. Сейчас не самое подходящее время для разбора полетов. Состояние жертвы и чувство вины затруднят построение новых отношений.

2 **Не делайте вид, что вы веселы и беззаботны, несмотря ни на что.** Со стороны это выглядит ненатурально и наигранно. Окружающие прекрасно понимают, что вы чувствуете на самом деле.

3 **Не шантажируйте бывшего мужа.** Ни детьми, ни собственным здоровьем. Даже если он испугается угроз и вернется, хорошего семьянина из него не получится. Он никогда не простит вам того, что вы заставили его вернуться.

4 **Не замыкайтесь в себе.** Тяжело переживая разрыв, не хочется ходить в гости, в театр, в кино. И вроде оправдание есть: плохо выгляжу или совсем нет настроения. Друзья в итоге приглашают все реже и реже. Желание выходить в свет потихоньку сходит на нет. В результате ощущение одиночества усиливается, и выход из этого состояния может затянуться.

5 **Не пытайтесь вернуть мужа любой ценой, на любых условиях.** Не обещайте, что теперь все будет по-другому. Вы не сможете относиться к нему с прежним доверием. Вам трудно будет простить, и... вы постараетесь отомстить.

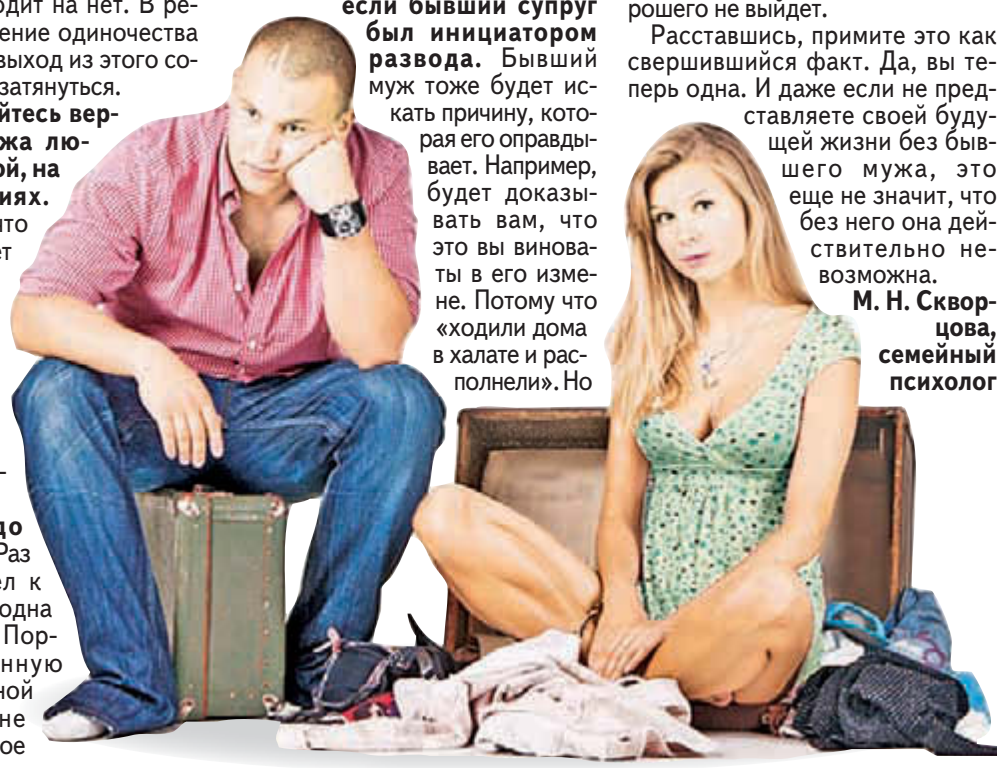
6 **Не надо мстить.** «Раз муж ушел к другой, то и я одна не останусь». Портить собственную жизнь еще одной неудачей — не самое правильное решение. Ваша задача — преодолеть стресс и понять, как жить дальше. А не мстить.

7 **Не пытайтесь выяснить истинную причину ухода, если бывший супруг был инициатором развода.** Бывший муж тоже будет искать причину, которая его оправдывает. Например, будет доказывать вам, что это вы виноваты в его измене. Потому что «ходили дома в халате и располнели». Но вряд ли он признается в собственной распущенности. После драки кулаками махать не стоит.

8 **Не ищите сразу новую любовь.** Вы изранены и надломлены. Поэтому некоторое время после развода желательно побыть одной. Попытайтесь спокойно разобраться в том, что случилось, успокоиться. Если этого не сделать, то свою прошлую боль вы потянете за собой, в новые отношения. И ничего хорошего не выйдет.

Расставшись, примите это как свершившийся факт. Да, вы теперь одна. И даже если не представляете своей будущей жизни без бывшего мужа, это еще не значит, что без него она действительно невозможна.

М. Н. Скворцова, семейный психолог



Если муж противен, не полюбите ни с пятого взгляда, ни с десятого

Для Ирины из Самарской обл., автора письма «Петя сам по себе хороший, а для меня плохой» («Айболит» №12 за 2017 г.).

Милая Ирина, вы пишете, что вышли замуж за нелюбимого. И жить с ним, и сексом заниматься противно. Почему же вы так себя не уважаете и терпите все это?! Получается, вас насилуют, а вы молчите. Не написали свой возраст. Если молодая и нет детей, — бегите куда глаза глядят и не слушайте ни маму, ни подружек. Если мужчина не люб — не привыкнешь. Я вышла замуж в 18 лет по любви. Муж всю жизнь пил, а я терпела — ведь любила! Пил 35 лет... Уже 4 года не пьет. А я его просто ненавижу, как будто что-то во мне переключилось: и секс противен, и сам муж тоже. Смотрю на него — разорвала бы на кусочки. Куда мне деваться в мои годы?.. А вы еще молодая... Если противен муж — не полюбите ни с пятого взгляда, ни с десятого. Найдете еще свое счастье!

Татьяна, Волгоград

Хвалите прилюдно, а ругайте с глазу на глаз

Мудрые советы, которые помогут женщине стать хорошей женой.

■ Выволочку устраивайте дома. Жена, как хороший начальник, хвалит всегда прилюдно, а ругает с глазу на глаз. Что бы мужчина ни делал: пел в караоке, дрался или засыпал в туалете, на это не нужно закрывать глаза и оставаться невозмутимой. Но и закатывать истерику на людях тоже не стоит. Нужно или предотвратить ситуацию, или, если это не удалось, устроить выволочку супругу наутро дома.

■ Какие вопросы задавать не нужно. Вопрос «А ты меня любишь?» мужчина хотел бы никогда не слышать от женщины. Тем более от хранительницы очага. Такие вопросы («Тебе не понравилось?», «Почему ты сегодня такой грустный?», «Вкусно было?») жене задавать не нужно. Она умеет читать эмоции по малейшему движению бровей. И четко знает: молчание мужа — еще не сигнал, что с ним что-то стряслось. Просто иногда мужчины любят помолчать.

Уроки жизни

Думай, думай

Такая красавица, а сама себя сгубила

У нас в гарнизоне одна молодая жена так «любила» супруга: только он уходил на службу — тут же через чердачное окно втаскивала любовника.

ГОДОВАЛЫЙ сын спал в кроватке в той же комнате! А если муж неожиданно возвращался за сигаретами или еще чем-нибудь, кавалер нырял обратно в окно без штанов и стоял на приступочке в позе Рекса, сверкая голым задом на весь белый свет. Хорошо, что их дом стоял на краю, окна выходили на болото, а то бы весь состав гарнизона лицезрел сей натюрморт.

Однажды супруг захотел нарвать цветочков для любимой женушки, а болото по весне цветет — красотища! Не знаю названия цветов, но яркие, душистые. Нарвать муж ничего не успел, зато во всей красе увидел выход любовника жены из чердачного окна с долгими поцелуями и объятиями. Подал на развод в тот же день. Конечно, слухи о неверности его половины ходили и раньше; мы, женщины, знали, да молчали, не хотели вмешиваться. А мужики за словом в карман не лезли, подкалывали рогатого муженька. Но до этого происшествия он им не верил, закрывал глаза, а теперь, естественно, прозрел.

Что тут началось! Изменница бегала по всему дому с воплями и слезами, просила соседок: «Девочки, возьмите вину на себя, скажите, что это у кого-то из вас любовник, а не у меня, пощадите моего сына, не оставьте его без отца!» А ведь у каждой на руках свои дети-груднички, да и любимые мужья. Вот так фантазия у бабы! Значит, мы должны ее прикрывать, дабы она выкрутилась, а что с другими будет, девушку не волнует. Разумеется, таких дур в поселке не нашлось, как она ни рыдала.

Развелись. Вскоре он женился на нормальной женщине, домашней, уютной и скромной. Брошенная супруга попыталась увести из семьи своего любовника, да силенок не рассчитала. Там жена — дама суровая, настоящая капитанша, конкретно дала разлучнице в глаз. С фингалом-то ходить по военному поселку не слишком приятно, все шепчутся за спиной. Уехала наша горемыка. Потом, говорили, замуж вышла, но не надолго. Мужик попался суровый: пил, ревновал, бил, заставил отдать сына бабушке.

Вот так: что имеем — не храним, потерявши — плачем. А я бы к этой поговорке добавила: потерявши любовь, и себя теряем. Женщину жалко. Вспоминаю ее — такая красавица была! Светлые волнистые волосы, круглое миловидное лицо, нежные припухшие губы, огромные серые глазищи, взгляд дерзкий, фигура — загляденье, да вот судьба незавидная. Сама себя сгубила.

А. Царенко, Белгородская обл.

■ ИНТЕРНЕТ КАК ЖИЗНЬ: ДЕЛАТЬ НЕЧЕГО, А УХОДИТЬ НЕ ХОЧЕТСЯ...

■ МАЛО ПОЙМАТЬ ПТИЦУ УДАЧИ. НАДО ЕЩЕ УМЕТЬ ЕЕ ОЩИПАТЬ И ПРИГОТОВИТЬ.

■ СЛАБЫЕ ЛЮДИ СПЯТ ЛИЦОМ В САЛАТЕ. СИЛЬНЫЕ – В ДЕСЕРТЕ.

Снова вдвоём

Повзрослевшие дети начали жить отдельно? Настало время разобраться со старыми недомолвками, поговорить по душам и подогреть отношения. Если сумеете сохранить крепкий брак, то период, когда дети выросли, а внуков еще нет, станет вторым медовым месяцем. Ведь больше не надо выкраивать время для интимных отношений. Можно вместе ходить в кино, кафе, гулять вечерами, искать новые увлечения, заниматься здоровьем, завести домашнего питомца.

Муж уходит в шесть утра, приходит поздно

Мне 50 лет. С мужем очень сложные отношения. Кажется, он мне изменяет. Работает инструктором по вождению. В учениках одни женщины. Уходит в шесть утра, приходит поздно. Иногда хочется развестись, и он не против. Что нам делать, не знаю?

Татьяна, Московская обл.

Вы сами ответили на ваши вопросы и подробно описали, чем занимается ваш муж. Можно только подтвердить ваши подозрения. Но что вам остается? Что выиграете от этого развода? Останетесь ни с чем в таком возрасте... Если вы это сделаете, больше потеряете. Ищите в жизни поводы радоваться! Мужа уже не изменишь. Подождите... Он угомонится. Еще 3-4 года — и станет безразличен к женщинам. Вообще, не всегда виноваты мужчины, женщины тоже не без греха.

О. Л. Федорова, психолог

Был такой человек

О Мишеле Съешьвсё

За свою артистическую жизнь месье Съешьвсе слопал целых 18 велосипедов, 15 тележек из супермаркета, 7 телевизоров, 6 канделябров, 2 кровати, пару лыж и один компьютер.

АРТИСТ ПО ГЛУПОСТИ...

Под именем Мишель Лотито эстрадный артист был известен лишь у себя на родине — во Франции. Дело в том, что он ел все без разбора. Однако прославил его не отменный аппетит, а способность поглощать стекло и железо без неприятных последствий для организма. На его шоу собирались тысячи зрителей. Кем-то руководило простое любопытство. А кто-то хотел вывести Мишеля на чистую воду. Ведь всем известно, что невозможно съесть стекло и не пораниться. А этот почему-то мог. Мошенник, ясное дело. Но на поверку всякий раз оказывалось, что не ясное. Лотито сразу после шоу отправлялся в рентген-кабинет. А потом демонстрировал снимки публике. В его пищеварительном тракте были осколки, винтики, гвоздики, кусочки лезвий...

«Аппетитные» блюда Мишель щедро заправлял растительным маслом и запивал большим количеством воды.

А СЛАБО СЪЕСТЬ СТАКАН?

Есть стекло и железо Мишель начал по воле случая. Будучи 9-летним ребенком, он пил молоко из стеклянного стакана. Тот лопнул, оставив осколки в его руках. В этот момент Мишель вспомнил, что кто-то из приятелей ему рассказывал, будто стекло можно есть. И съел, не испытав никаких терзаний — ни душевных, ни физических. И прямиком отправился на улицу — хвастаться соседским мальчишкам. Те, разумеется, не поверили. Поэтому Мишелю пришлось повторить аттракцион. Авторитет малыша Лотито взлетел до небывалых высот.

СЦЕНА ЗОВЕТ

Лотито начал жевать пивные бутылки, бутылки из-под шампанского. Когда и они приелись, Мишель начал приучать желудок к железякам. В ход пошли лампочки с металлическим цоколем, болты, шурупы, консервные банки, старый заржавленный велосипед.

САМОЛЕТА ХВАТИЛО НА 2 ГОДА

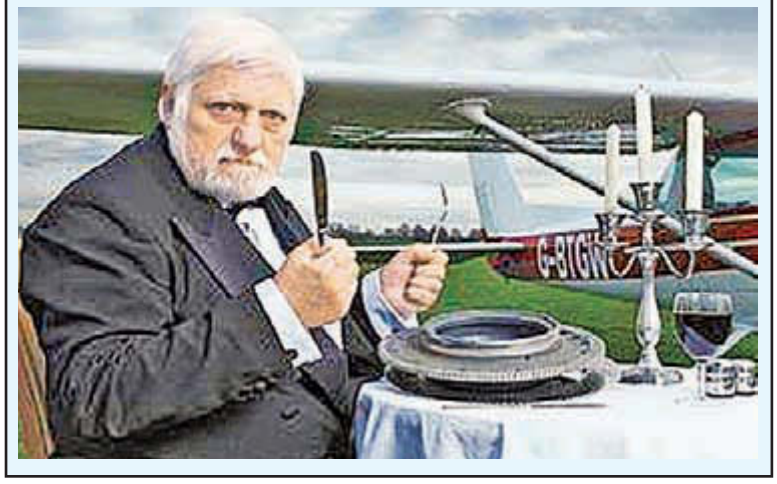
Мишель неустанно работал над расширением меню. Кто-то подсчитал, что за свою жизнь месье Съешьвсе слопал 18 велосипедов, 15 тележек из супермаркета, 7 телевизоров, 6 канделябров, 2 кровати, пару лыж и один компьютер. Такие мелочи, как стеклянные стаканы, винные бокалы, пустые бутылки, лампочки, гайки и шурупы, в расчет уже не шли — ими Мишель, как правило, разминался. Он даже ухитрился за 2 года съесть самолет.

В ЧЕМ СЕКРЕТ?

Разумеется, желудок Лотито вызывал удивление врачей. Да, у него были свои приемы мастерства: «аппетитные» блюда Мишель щедро заправлял растительным маслом и запивал большим количеством воды. Кроме того, он не жевал пищу, а сразу проглатывал ее. Но ведь масло и вода не способны затупить острые края. Врачи обследовали Мишеля и пришли к заключению: желудок и вся пищеварительная система Лотито приспособились к необычному рациону. Толщина стенок желудка стала в два раза больше, чем у любого человека.

НИКАКОЙ ОН НЕ ОСОБЕННЫЙ...

И только близкие знали, как порой он мучился от нестерпимых болей в животе. Жена Лотито, провожая Мишеля на выступление, каждый раз со страхом ждала, что очередной кусок стекла или железа отправит мужа на тот свет. Но умер он дома. 25 июня 2007 года, через 10 дней после 57-го дня рождения, от сердечного приступа...



Ёшкин кот!

Из всех видов мусора, которым забит мировой океан, сигаретные бычки на сегодня стали самыми распространенными. Большая часть из 5,5 триллиона сигарет, которые ежегодно производятся в мире, содержит фильтр на основе пластика. После того как сигарету докурили и выбросили, эти фильтры могут разлагаться десятилетиями. По мере разрушения химические вещества попадают в организм животных (следы этих веществ обнаружили у 70% морских птиц и у 30% морских черепах). Какое влияние оказывает этот микропластик на здоровье человека, еще предстоит разобраться.

Дроны на страже

Главное оружие дрона-истребителя — сеть с тросом, которую он набрасывает на нарушителя.

Шустрые летающие дроны с видеокамерами летают в лесу, в городах и даже там, где им вход строго воспрещен, — это секретные правительственные объекты, аэропорты, тюрьмы и воинские части. И тогда за дело берутся беспилотники-истребители. Их создали в Голландии. Нарушителя обнаруживают радар, акустическая система или оператор, который с земли подведет дрон к цели. Аппарат выбрасывает сеть с тросом на расстояние до 20 метров и нейтрализует нарушителя. Если хватает мощности, то он доставляет «добычу» в установленное место. Если же нарушитель оказывается слишком тяжелым, аккуратно спускает шпиона на парашюте. Маленький, да удаленький дрон-истребитель при весе всего 6 кг и скорости полета 20 метров в секунду может держаться в воздухе целых 30 минут.

Необъяснимо, но факт

НОЧЬ СРЕДИ ДНЯ?!

Люди очень испугались... Что происходит? Кто-то выключил солнце на несколько часов! Таких случаев на их памяти еще не было! Это произошло на территории нескольких сел Эвено-Бытантайского района Якутии. Уфологи предполагают проделки инопланетян, а местные жители грешат на экологию. Что, собственно, произошло? Средь бела дня, вернее, в 11 часов утра, наступила ночь. Небо потемнело так, что без фонарика на улицу не выйти. Было жутко! Ночь продолжалась три часа, а потом словно кто-то нажал на кнопку — и солнце включили! Ни солнечного затмения, ни солнечной бури в тот день не было. Метеориты не падали, летающих тарелок никто не видел...

СИГНАЛЫ НЕВООБРАЗИМОЙ МОЩНОСТИ

Откуда в космосе берутся короткие, но мощные радиосигналы? За 5 миллисекунд что-то (или кто-то) выстреливает в пространство столько энергии, сколько Солнце производит за 50 тысяч лет. Еще в 2001 году приборы зафиксировали мощный сигнал. А в 2015 году такой же удалось услышать в прямом эфире. Все, что удалось узнать о нем, что он не из нашей галактики и преодолел расстояние 6 миллиардов световых лет. Звезды, которые мы видим на небе, находятся не далее десятков световых лет. А тут 6 миллиардов! У инопланетян есть возможность пульнуть столько энергии, сколько мы не потребим и не произведем за всю свою историю!

Для тех, кто верит — *Такая история*

Просила я Матрону...

НИКОГДА НЕ ХОДИЛА К МОЩАМ. НУ О ЧЕМ ПРОСИТЬ СВЯТЫХ? А ТОГДА МНЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО БЫЛО ПЛОХО.

Я была с любимым и в печали, и в радости. И вот за все хорошее бросил... В полном душевном раздрае решилась поехать к Матроне Московской.

Дело было зимой. Очередь к мощам огромная. Пока ждала своей очереди, купила иконки с изображением святой, книжечки о ее жизни, календарики. Наконец подошла очередь. Я направилась было к мощам, и вдруг меня с силой что-то толкнуло назад. Хочу идти к Матроне, но не могу! Кружится голова, во рту все пересохло. Какая-то сила меня не пускает к ней. Но это немыслимо! Как такое может быть? Вернулась в очередь через три человека. Окружающие промолчали — видимо, поняли, что дело тут непростое... Отдышавшись, я сделала попытку подойти к мощам во второй раз, и меня опять словно кто-то отшвырнул назад. Ну не могу. Ноги ватные, не идут. Неужто я так грешна? Ой, сейчас плохо станет! «Успокойся, — сказала женщина, подхватившая меня под руку. — Не думай ни о чем, лишь о том, как пройти к мощам. Выкини все из своей головы. Думай только о Матроне. Пусть она будет у тебя в голове. Ты же видела иконку? Представляешь, как она выглядит? Вот и думай о ней, какая она была и как всем помогала. А я тебя на улице подожду. Душно мне что-то...»

Представила лицо святой, пошла в третий раз. Будто ноги мои сами оторвались от пола храма. Мне казалось, что душа воспарила к раке с мощами. Приложившись лбом, попросила себе здоровья, успокоения, смирения, душевного равновесия и силы простить и отпустить бывшего мужа. Ну не получилось у нас семьи, что ж теперь злобу таить и быть недовольной, на всех коситься и в унынии пребывать?

Просила, просила я Матрону, а слезы сами текли по щекам. Потом встала и вышла из храма. На душе светло и легко. Накрыли меня успокоение и какой-то необъяснимый восторг. Домой приехала умиротворенная и спокойная. Больше меня не жгли мысли о неудавшемся замужестве. И еще я стала терпимее, отзывчивее и сострадательнее к людям. А вскоре стало все налаживаться с работой и с личной жизнью. Встретила хорошего мужчину и счастлива. Скажете, совпадение? Но слишком быстро все пошло на лад после посещения храма.

В. Л., Тульская обл.

ЕСЛИ НОСИТЬ В КАРМАНЕ ОДЕЖДЫ ПАРУ СВЕЖИХ ЛИСТИКОВ КРАПИВЫ ИЛИ МЕШОЧЕК С СУХОЙ ТРАВОЙ, МОЖНО ОГРАДИТЬ СЕБЯ ОТ НЕЧИСТОЙ СИЛЫ, ПРИДАТЬ ХРАБРОСТИ И СМЕЛОСТИ.

Ёшкин кот!

8 фантастических завещаний

1 Автором одного из самых коротких завещаний в мире оказался английский банкир, оставивший наследникам вместо денег послание: «Я полностью разорен». А немец Карл Тауш пришел к юристу и нотариально заверил завещание, состоявшее из двух слов: «Все жене».

2 Настоящим хитом словоблудия вместо последней воли считается завещание домохозяйки по имени Эвелин Стипуэл из Южной Америки. В ее завещании 95940 слов. В нем небогатая женщина пересказала всю свою длинную жизнь. Слушать это вынуждены были бедные родственники и бедный нотариус, знакомивший их с завещанием.

3 Апофеозом глупости стало завещание кинопродюсера Роджера Доркаса, оставившего своей собаке Максимилиану 65 млн долларов, в то время как жена миллионера получила всего 1 цент. Но на этом история не закончилась. Находчивая вдова вышла замуж за пса, чтобы распоряжаться всеми причитавшимися ему по закону деньгами.

4 Самюэль Братт больше всего на свете любил после обеда выкурить крепкую гаванскую сигару. Жена постоянно устраивала по этому поводу скандалы. В отместку Самюэль в своем завещании оставил около 330 тысяч фунтов супруге, но с условием, что она ежедневно будет выкуривать не менее пяти сигар в день, причем самых крепких.

5 В США жительница Северной Каролины завещала все свое состояние... Богу! Когда женщина умерла, суд, решая, как ему поступить, на полном серьезе поручил местному шерифу найти Бога и передать ему причитавшуюся денежную сумму.
А один финн завещал свои сбережения сатане, однако финское правительство сочло, что государству деньги нужнее, и через суд постановило причитавшуюся дьяволу сумму оставить себе.

6 Адвокат из Канады Чарльз Миллар шикарную виллу на Ямайке завещал в совместное пользование трем своим люто ненавидящим друг друга знакомым, избегавшим даже бывать в одном помещении, не то что жить в одном доме.

7 Самое неприличное завещание принадлежит сапожнику из Марселя. В нем из 123 слов 94 матерных.

8 Роберт Льюис Стивенсон, автор известного произведения «Остров сокровищ», одной из своих возлюбленных завещал собственный день рождения, приходившийся на 13 ноября. Дело в том, что день рождения у девушки приходился на 25 декабря — католическое Рождество — и окружающие, как правило, забывали о нем.

ПОЛОЖИТЕ НА ПОДОКОННИК ВЕТОЧКУ
РЯБИНЫ С ЯГОДАМИ, И, ПОКА ГРОЗДЬЯ БУДУТ ОСТАВАТЬСЯ
КРАСНЫМИ, НИКАКИЕ ЗЛЫЕ СИЛЫ
НЕ СМОГУТ ИСПОРТИТЬ ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ.

Звёзды на погонах в шоке!

Одного из этих мужчин считают эталоном мужественности. Однако внешность бывает обманчива.

На самом деле солист группы «Любэ» Николай Расторгуев в армии никогда не служил, а вот Сергей Зверев в 1980-е годы проходил службу в войсках ПВО Западной группы войск в Польше. Безупречная характеристика и привычка Сергея доводить все до совершенства позволили ему всего за полгода стать заместителем командира взвода и по совместительству секретарем комсомольской организации. За отличную службу будущий король гламура стал членом КПСС и получил звание старшего сержанта. Демобилизовался с благодарностями от командования и заманчивым предложением продолжить военную карьеру. Звезды на погонах в шоке!

Думай, думай

Скорая помощь от природы

Деревья и люди

Незримая нить между человеком и деревом обрывается тогда, когда один из них умирает. Обычно дерево погибает первым.

Когда Олегу Корышеву исполнилось 5 лет, папа предложил ему посадить во дворе их дома березку. Отведав именинного торта, гости вышли во двор. Олег гордо опустил деревце в ямку, по-хозяйски присыпал землей и под аплодисменты гостей полил его водой... Это начало истории о том, как подружились дерево и человек.

Деревце росло вместе с Олегом. Паренек любил читать книжку под шелест листвы молодой березы. Потом была учеба в институте. Олег жил далеко от родного дома. Однажды, увидев, что на березе стали сохнуть листья, родители юноши забеспокоились и тут же припомнили слова сына: «Если со мной что случится, береза «сообщит» вам». Позвонили Олегу, оказалось, что сын попал в аварию, лежит в больнице, но уже идет на поправку. Береза, немного поболев, снова приоделась в листву.

Когда Олег увлекся альпинизмом, родители словно чувствовали: быть беде. И вот сын в очередной раз отправился покорять вершины, а его дерево буквально за несколько дней сбросило листья и превратилось в сухой остов. Страшная весть о гибели парня пришла два дня спустя...

Деревья чутко реагируют на состояние здоровья тех, кто посадил и вырастил их. Не случайно при рождении ребенка родители часто сажают в его честь маленький саженец. Из года в год ребенок ухаживает за ним. А спустя много лет, покинув отчий дом, ощущает незримую связь между собой и родным деревом. Эта незримая прочная нить оборвется, когда один из этих двух умрет. Обычно дерево погибает первым. Сколько садов, безжизненного сухостоя в брошенных людьми хуторах и селах!

С древних пор известна мистическая связь человека и растений. Присмотритесь к изображениям античных богов — у каждого из них свой «зеленый амулет». У Юпитера — венец из веточек мощного дуба, у Аполлона — вечнозеленый лавр. Олива — спутница Афины, отец философии и геометрии Пифагор, как правило, изображался держащим в руках букет гвоздик или маков. А символом великого мастера Хирама, почитаемого масонами, была акация.

■ В МОЛОДОСТИ ЧЕЛОВЕК НАСТУПАЕТ НА ГРАБЛИ С ЭНТУЗИАЗМОМ. А В СТАРОСТИ — БЕЗ ОГОНЬКА И ПО ИНЕРЦИИ.

■ ПОНЕДЕЛЬНИК ЧЕМ ХОРОШ? ОДИН ПРОШЕЛ — ДРУГОГО НА НЕДЕЛЕ УЖЕ НЕ БУДЕТ.

В ране неделю жила улитка

11-летний мальчик играл на пляже Сан-Педро (Калифорния). Как это часто бывает с детьми, неловко двинулся, поскользнулся, упал, сильно стукнулся локтем о камень и порезал кожу. Рана показалась родителям несерьезной, и они лишь промыли ее под струей воды. В больницу обращаться не стали. Но через 8 дней порез на локте сильно распух и стал болезненным на ощупь. А внутри раны ощущалось что-то небольшое, но очень твердое. В клинике врачи решили вскрыть нарыв на локте. Внутри они обнаружили странное твердое образование, в центре которого, как гусеница в коконе, находилась самая обычная крошечная улитка, длиной всего 4 миллиметра.

У моего знакомого Максима старший брат утонул...

Мутная история. То ли сам, то ли помогли. Мужик очень скучал по брату и начал все чаще прикладываться к бутылке. И еще каждый день приходил на могилу брата. Сядет за столик, пьет и на жизнь жалуется. В тот день он под вечер поперся на кладбище. Сел там за стол, выпил и уснул. Проснулся ночью под столом. Смотрит — вокруг кресты, могилы, ограды и полно людей. И рядом с ним за столом сидит покойный брат, бабушка, дед — все умершие, да еще какие-то дальние родственники. Смотрят на него сердито. «Как же ты нам надоел со своим пьянством, ходишь и ходишь каждый день!» — сказал брат. Макс сиганул прямо через оградку, выскочил на дорогу и дал деру. После этого как бабка отшептала — на кладбище только в положенное время. Бросил пить, устроился на работу и с женой помирился.

А. Д. Афанасьев, Псков

Полезные советы

Для здоровья ногтей

■ Ногти — это «барометр» того, что происходит в организме. Скажем, если у вас много кальция, они становятся сухими и хрупкими. А если мало — ломкими и слабыми.

■ Для лечения расслоенных ногтей и укрепления ногтевой пластины делают ванночки с морской солью. В ней есть то, что необходимо ногтям: бром, магний, селен и хром. Соль нужно использовать без красителей и ароматизаторов. В нее можно добавлять эфирные масла.

■ Помните про правило перчаток. Они не только должны быть на руках всегда. Надевать их необходимо до выхода на улицу, а не после.

Из рябины

Косметика

■ Омолаживающая маска. Разомните горсть ягод в деревянной плошке. Добавьте к полученной кашице 1 ст. ложку домашней сметаны или сливок и перемешайте. Нанесите на кожу лица на 10-15 минут, затем смойте прохладной водой. Маску делайте раз в неделю.

■ Чтобы очистить кожу лица, протрите ее рябиновым соком, смешанным с глицерином и водкой в соотношении 2:1:1. Через 5 минут сполосните лицо теплой водой.

■ Жирные волосы после мытья полезно ополаскивать отваром плодов рябины. Залейте 1 ст. ложку рябины 2 стаканами кипятка, держите на огне 10 минут.

■ В 1 чайн. ложку рябинового сока добавьте яичный желток и по 1 чайн. ложке гречишного меда и оливкового масла. Разотрите деревянной ложкой и нанесите на кожу шеи и лица на 20 минут, затем смойте теплой водой. Делайте такую питательную маску через день, но не более 6-8 раз подряд, затем сделайте перерыв на месяц.

■ При потливости стоп делайте вечером после мытья ног с мылом ванночку из настоя листьев рябины.

■ Избавиться от бородавок поможет кашица из рябины. Наложите ее на проблемные места, зафиксируйте пластырем и оставьте на ночь. Достаточно 8-10 процедур.

■ Чтобы избавиться от розовых угрей, пропустите плоды через мясорубку или соковыжималку. Смочите соком марлевую салфетку, слегка отожмите и наложите на лицо на 15-20 минут. За это время маску нужно сменить 3-4 раза. Процедуру проводите 2 раза в неделю. Полный курс — 15 масок. Если цельный сок вызывает раздражение кожи, разбавьте его наполовину водой.

Как там, в Японии?

А вместо хлеба — рис

ПОЧЕМУ ЯПОНСКИЕ ЖЕНЩИНЫ НЕ БЫВАЮТ ТОЛСТЫМИ?

1 Первая и основная причина — питание. В приготовлении блюд японки используют рыбу, морские водоросли, сою, рис, фрукты и зеленый чай. В их рационе практически отсутствует высококалорийная и вредная пища.

2 Традиционно рацион японцев составляет жареная рыба, миска риса, вареные овощи, мисо-суп и зеленый чай в больших количествах. В качестве десерта подают нарезанные фрукты. Наряду с морепродуктами японцы употребляют в пищу большое количество брокколи, кочанной, цветной и брюссельской капусты.

3 Японцы потребляют в пищу только свежие продукты. Срок годности некоторых продуктов исчисляется не в днях, а в часах.

4 В Японии едят небольшими порциями. Прием пищи — это своеобразный ритуал, во время которого необходимо не торопясь, тщательно пережевывать каждый кусочек пищи. Посуда для трапезы напоминает десертные тарелки.

5 Практически все блюда в Японии являются легкоусвояемыми благодаря методу приготовления. Японцы готовят еду на гриле, на пару, в сотейнике. Для приготовления блюд повара используют полезные растительные масла и легкие бульоны из сезонных овощей. Никакого дискомфорта и тяжести в желудке после приема таких блюд не бывает. А главное — никакого переедания!

6 Рис у японцев — это «хлеб», который подается с каждым приемом пищи. В пищу используется рис, сваренный по специальной технологии. Это преимущество японцев, которое позволяет им не набирать вес.

7 Японцы считают завтрак священным ритуалом и никогда его не пропускают. По объему он является самым обильным. На завтрак здесь обычно подают яичный омлет, кусок рыбы, вареный рис, водоросли с зеленым луком, зеленый чай и другие блюда.

8 Сладости в Японии на десерт практически не подаются. Это бывает в редких случаях и очень маленькими порциями.

9 Все японцы стремятся вести здоровый образ жизни. Обязательный ритуал — ежедневная гимнастика для мышц. В последнее время в Японии многие отказываются от машин и пересаживаются на велосипед.

На руках шершавая кожа? Заварите 1 ст. ложку крахмала 1 л кипятка. Когда остынет, опустите в раствор руки на 15-20 минут. Затем ополосните и смажьте кремом.

Секреты стройности

Масло из чёрного кофе

Оно уменьшает возрастные изменения кожи, разглаживает ее, делает эластичной, защищает от вредного воздействия ультрафиолета. Хорошо впитывается, не оставляя жирного блеска. В чистую сухую баночку насыпьте черный кофе мелкого помола. Залейте оливковым или другим растительным маслом в соотношении 1:5, то есть на 1 чайн. ложку кофе — 5 чайн. ложек масла. Плотно закройте банку и поставьте в темное теплое место на 10 дней, периодически встряхивая. Затем поставьте баночку на водяную баню на 1 час, после этого смесь профильтруйте. Такое масло можно добавлять в маски, кремы, использовать для массажа. Храните масло в прохладном месте.

Кефир для тела

■ СМОЧИТЕ В ТЕПЛОМ КЕФИРЕ ЖЕСТКУЮ РУКАВИЦУ И КРУГОВЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ РАСТИРАЙТЕ ТЕЛО. ПРИ ТАКОМ МАССАЖЕ КОЖА БОЛЕЕ АКТИВНО СНАБЖАЕТСЯ КИСЛОРОДОМ.

■ КЕФИР СМЕШАЙТЕ С МЕЛКОЙ МОРСКОЙ СОЛЬЮ — ПОЛУЧИТСЯ ИДЕАЛЬНЫЙ СКРАБ ДЛЯ ТЕЛА.

На пятках трещинки?

Появляются они, когда кожа сухая. Чтобы пятки не трескались, регулярно делайте вечерние ножные ванночки. В воду можно добавить специальные смягчающие пенки. После ванночки ножки просушите и смажьте стопы увлажняющим кремом. Самым простым средством лечения трещин на пятках является вазелин. Он эффективно увлажняет и смягчает кожу. Сначала распарьте ноги в горячей ванночке, затем нанесите на пятки густой слой вазелина, закрепите сверху пластырем и оставьте на ночь. Повторяйте процедуру ежедневно до исчезновения трещин.

Как красить губы

Советы визажиста

Шаг 1. Покрасьте карандашом верхнюю губу по контуру: сначала прорисуйте «галочку», чтобы две половинки верхней губы получились симметричными. Затем соедините «галочку» с уголками рта прямой линией.

Шаг 2. Очертите контур нижней губы, также начиная движение от центра. Затем соедините с уголками.

Шаг 3. Нанесите помаду, не выходя за внешние границы карандаша. Уделите внимание уголкам рта, чтобы там тоже не осталось пробелов.

Карандаши для губ не должны быть слишком мягкими. Такие создают очень насыщенный цвет и въедаются в кайму губ. А вот на самих губах быстро теряют пигмент. Кроме того, мягким карандашом не получится тонко прорисовать контур, как и слишком твердым. Лучший вариант — карандаш средней жесткости.

К. О. Герасимова, стилист-визажист

Разгладим морщины

ЭТОТ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПОМОГАЕТ ЗАДЕЙСТВОВАТЬ ВСЕ МЫШЦЫ ЛИЦА, УЛУЧШАЕТ КРОВООБРАЩЕНИЕ, ВОЗВРАЩАЕТ КОЖЕ ЗДОРОВЫЙ ЦВЕТ.

После него морщины разглаживаются, кожа подтягивается, становится упругой и сияющей. При регулярных занятиях эти упражнения не только подтягивают мышцы, но и держат в тонусе все мускулы лица. Гимнастика дает результат, сравнимый с подтяжкой лица. Итак, приступим.

В конце гимнастики сделайте легкий массаж. Разотрите, простучите и прогладьте потрудившиеся мышцы. Особое внимание уделите местам с морщинками.

■ **Поочередные выдохи.** Сделайте глубокий вдох через нос, расширяя ноздри. После зажмите левый уголок рта и сделайте мощный выдох через правый. Следующий выдох сделайте через левый уголок рта. Это упражнение не только подтянет щеки, но и защитит носогубные складки от морщин.

■ **Надуваем щеки.** Сделайте глубокий вдох через нос и задержите дыхание на 3-5 секунд. Надув щеки, выдохните воздух через рот, не размыкая губ.

■ **Разглаживаем морщины на лбу.** Положите на лоб второй, третий и четвертый пальцы обеих рук, а мизинцем придавите надбровную дугу. Зафиксируйте пальцы на лобной кости и надавливайте на них лбом, преодолевая сопротивление.

■ **Подтягиваем уголки рта.** Сделайте вдох через нос и задержите дыхание на несколько секунд. После выдохните через рот, вытягивая губы трубочкой, двумя пальцами удерживая уголки рта.

■ **Упражнения для глаз.** Расположите пальцы обеих рук около глаз. Средний палец надавливает на середину брови, указательный — на внешний уголок глаза, а безымянный — на внутренний. Ваша задача — в таком положении зажмуривать глаза, преодолевая сопротивление пальцев. Можно делать это с помощью только двух пальцев, не надавливая на бровь.

■ **Убираем двойной подбородок.** Плавно поверните голову к левому плечу до упора, делая глубокий вдох. Затем — к правому, тоже до упора. Затем опустите голову на грудь.

■ **Поцелуй.** Широко улыбнитесь, затем сложите губы трубочкой. Чем шире улыбка и тоньше трубочка, тем больше будет нагрузка на мышцы и, соответственно, эффект будет лучше.

ГИМНАСТИКУ ДЛЯ ЛИЦА НУЖНО ДЕЛАТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ. НАЧАТЬ МОЖНО С ДВУХ-ТРЕХ ПОВТОРЕНИЙ КАЖДОГО УПРАЖНЕНИЯ, А СО ВРЕМЕНЕМ ПЕРЕЙТИ К ДЕСЯТИ. ДЕЛАЙТЕ ВСЕ ОСТОРОЖНО, АККУРАТНО, БЕЗ НАДРЫВА.

Выбираем пудру

■ ДЛЯ СВЕТЛОЙ КОЖИ ВЫБИРАЙТЕ ПУДРУ С РОЗОВЫМ ПОДТОНОМ,

■ ЕСЛИ КОЖА СМУГЛАЯ — С ЖЕЛТОВАТЫМИ ИЛИ ОРАНЖЕВЫМИ ПИГМЕНТАМИ.

■ ДЛЯ СРЕДНЕГО ТОНА КОЖИ — С НЕЖНЫМ ПЕРСИКОВЫМ ОТЛИВОМ.

Для тех, кому 30

Как будете выглядеть через 10 лет

1. У вас полное лицо?
* Даже чересчур — 1;
* нет, обычное — 3;
* худое — 2.

2. Вы хорошо видите?
* Носите очки — 2;
* отлично — 3;
* очки не носите, постоянно щуритесь — 1.

3. Носите летом солнцезащитные очки?
* Всегда носите — 3;
* нет — 1;
* не всегда — 2.

4. У вас есть особые мимические привычки?
* Щурите глаза — 3;
* поднимаете брови — 2;
* во время разговора кривите губы — 1.

5. Кто вы по натуре?
* Оптимист — 1;
* меланхолик — 2;
* довольно уравновешенная личность — 3.

6. Какое выражение лица у вас бывает на работе чаще всего?
* Напряженное. Хмурите брови — надо обработать много информации — 1;
* обычное — 3;
* то и дело смеетесь с коллегами — 2.

7. Спите на высокой подушке?
* Да, на очень высокой — 1;
* на средней — 2;
* подушка совсем тонкая — 3.

8. Какой у вас тип кожи?
* Нормальная — 3;
* сухая — 1;
* жирная — 2.

9. Трогаете ли вы лицо руками?
* Постоянно подпираете щеки, трете лоб — 1;
* нет, не свойственно — 3;
* очень редко потираете подбородок — 2.

Подведём итоги

25 очков и более. У вас мимические морщины появятся поздно. Главное — хорошо отдыхать, правильно питаться, защищать кожу от солнца, ветра, мороза. Ну и, конечно, не хмурьтесь.

От 17 до 24 очков. У вас, скорее всего, рано появятся носогубные складки и паутинки вокруг глаз. Такие морщины характерны для людей улыбающихся, и они, кстати, не портят лицо.

Менее 17 очков. Скоро могут опуститься уголки губ, появиться морщинки на лбу, между бровями, на шее. Это результат проблем, долгих раздумий, плохого зрения. Чтобы исправить ситуацию, выкиньте высокую подушку и купите низкую. Кстати, проверьте зрение.

Волосы стали толще и плотнее после хны. Перестали сечься, лучше укладываются

Долго красилась в рыжий цвет. Но потом поняла, что краски, даже самые щадящие, убивают мои и без того тонкие и слабые волосы. Решила искать безопасные средства. Выбор пал на хну. Было страшновато: цвет мог получиться вульгарным, а исправлять его после хны трудно. Но я рискнула и не прогадала. Теперь крашу волосы сама и очень довольна их цветом и состоянием. Они стали толще, плотнее, перестали сечься, легче укладываются. Перепробовала много видов хны и поняла, что лучшая — индийская. Она бывает чистая и смешанная с басмой (дает каштановый цвет). Мне нужен приглушенный светло-рыжий оттенок, поэтому развожу чистую хну теплым отваром ромашки. Должна получиться кашица, напоминающая негустую сметану. Наношу ее сразу на влажные чистые волосы от корней к кончикам и оставляю на 15-20 минут. Смываю обычной водой. Пользуюсь хной не чаще одного раза в 5-6 недель, иначе волосы становятся плотными и тяжелыми, прическа теряет объем. А еще хна немного подсушивает кончики, поэтому после окрашивания делаю увлажняющие маски.

Ольга, Набережные Челны

Модные советы

Жемчуг не для всех

■ Если вы выбираете бусы из натурального жемчуга, то запомните следующее правило: крупный жемчуг больше подходит дамам в возрасте. Девушкам лучше выбирать украшения из мелкого речного жемчуга. Им также подойдет длинное, тонкое ожерелье «под жемчуг», которое можно комбинировать с огромным количеством нарядов.

■ Некоторые украшения с чересчур крупными бусинами скорее подойдут для декора новогодней елки, а не чьей-либо шеи.

■ Что касается натуральных камней: на девушках такие украшения смотрятся немного вычурно и неестественно, а вот дамам в возрасте подходят замечательно и подчеркивают их элегантность.

Уроки красоты

«Мне повезло с генетикой»

ЛЯЙСАН УТЯШЕВА, гимнастка, телеведущая:

— Моя мама до 47 лет не знала, что такое мезотерапия и уколы. Она каждое утро делала массаж лица по массажным линиям. И меня приучила. У бабушки кожа для ее лет упругая. Даже скулы не ушли! Бабушка научила меня умываться кумысом. Нужно нанести его на очищенную кожу, а минут через 10 смыть. После нескольких процедур увидите, что кожа очищается: уходят покраснения и пигментные пятна. Если после кумыса кожу стягивает, пользуйтесь кремом для вашего возраста. Более тщательно я очищаю лицо раз в неделю в бане. Влажную кофейную гущу из турки наношу на кожу и массирую минуту. Такой скраб очищает, тонизирует и открывает поры. Затем парюсь до первого пота и смываю скраб водой. Далее на лицо наношу мед минут на 10-15. Он выгоняет из пор все загрязнения. Те, у кого жирная кожа, могут после этого натереть лицо влажной смесью соды и соли (1:1). Чтобы не поранить кожу, можно добавить 1 чайную ложку геля для умывания. Затем все смываю, снова парюсь в бане и наношу на лицо увлажняющий крем.

В нашей семье действуют три правила. Первое — раньше ложиться спать. Прежде муж жил в другом режиме, а когда стал меня слушать, ушло вечное ощущение недосыпа, головная боль. Кстати, многие ошибочно думают, что, отказавшись от вредных привычек, тут же похудеешь. Вес не уйдет, если будете ложиться в два часа ночи. Ночью организм восстанавливается. Во время сна вырабатывается мелатонин, влияющий на обмен веществ.

Правило второе — не пить кофе и черный чай после 15.00, последний прием пищи — за три часа до сна. И важно, чтобы еда была легкой. Иначе организм всю ночь будет ее переваривать, и вы не отдохнете.

Правило третье — заниматься спортом с желанием и в хорошем настроении, иначе можно получить травму. Наш тренер Ирина Винер-Усманова никогда не гоняла нас по вечерам: так изнашивается сердце и весь организм. Чувствуешь, что засиделся, — смени обстановку, прогуляйся, открой книгу. И полюбите себя! Это важнее всего.

Торжественное шествие
Плуг при царе Горохе
Копейка в США
Солдат спит... идет
Сборка кинокадров
Полуостров газовиков
Молитва «... наш»
Часть Великобритании
Сильный страх
Пила юного умельца
Комплекс вопросов
Хищник в полосочку
Певица Дайана...
Блестящая нить
Сектор мегаполиса
Арамис 20 лет спустя
Чилийский поэт
Обнародование секретов
Южный фрукт для варенья
Заменитель сахара
Литературная цыганка
Десерт для Карлсона
Рабочая одежда
Глава Венеции
Имя актрисы Роговцевой
Задняя часть судна
Промах бильярдиста
Серия пьесы
Пение под телевизор
Снял «Операцию «Ы»
Скользкое место на дороге
Пруд или озеро
Немецкий физик
Маленький жираф
Похвала артисту
Трещина в партии
Документ зрелости
Гараж для самолетов
Полисмен во Франции
Самоуверенность оратора
Имя Бульбы и Шевченко
Сладкий алкоголь
Главная артерия
Напористая машина
Белая мантия римлянина
Ангел тьмы
Транспорт деда Мазая
Друг на Кавказе
Настоятель-католик
Шампанское «Вдова...»
Забота и покровительство
Курорт в Крыму
Официальный язык Израиля
Поза для медитации
Орудие жницы
Ковер для дзюдо
Родной город Карла Маркса
Гордость Буденного
Медобследование
Плот папанинцев
Стенка над карнизом
Древнеримский казначей
Длинноносый де Бержерак
Военный блок
Питье из бочки на колесах
Охотничья плеть
Заговорщица хворей
Креститься двумя перстами
Черточка препинания
Воздушная почта
Рыжий краситель
Гвардии рядовой
Певица по имени София
Телега на полозьях
Выставочное окно магазина
Хандра англичанина
Радиолокатор
Виртуоз кривды
Сменить... на милость
Река в Сибири
Запрет для собаки
Порядок в делах бухгалтера
Садовый цветок
Заповедник в Тыве
Покатость насыпи
Группа Юрия Шевчука
Спальня в клинике
Знаток многих языков
Отец Индиры Ганди
Божок-чурбан
Музыка Утесова
Джеймс—агент 007
Рабыня из сериала
Старший в лавре
Композитор... Мурадели
Бог солнца в Египте
Хоккей не для него

Составила ЕЛЕНА ТИМОШЕНКО

Всё в дело!

Не выбрасывайте корицу с истекшим сроком годности. Добавьте порошок в кипящую воду — и кухня наполнится сладким ароматом.

Носки порвались... Верхнюю часть изношенных шерстяных носков отрежьте, обметайте, чтобы нитки не распускались, и пришейте изнутри к рукавам детского пальто. Теперь снег не попадет в рукава, и ребенку будет теплее.

Старая шляпа. Фетровую шляпу намочите и выпрямите, прогладив ее горячим утюгом. Выкройте из нее теплые стельки для зимней обуви.

Остатки мыла натрите на терке. Насыпьте в банку с дозатором и залейте горячей водой (1:1). Хорошо встряхните, чтобы стружка растворилась. Жидкое мыло готово!

Пригодится

НОВЫЕ кожаные перчатки оказались тесноватыми? Заверните их в мокрое полотенце, а через 2-3 часа наденьте и досушите на руках.

ЧТОБЫ колготки не рвались, надев их, в самых коварных местах побрызгайте лаком для волос. Или воспользуйтесь бабушкиным методом: намочите и положите на ночь в морозилку. Утром, оттаяв, они станут крепче.

ШЕРСТЯНАЯ кофта растянулась? Попробуйте постирать изделие вручную в горячей воде. Оно должно немного уменьшиться. После прополощите в прохладной воде и сушите в горизонтальном положении.

ТУФЛИ, ботинки и сапоги не будут скрипеть и пропускать воду, если на ночь подошву и швы смазать касторовым маслом.

ЧТОБЫ убрать соляные разводы с замшевых сапог, протрите загрязненные места губкой, смоченной в водном растворе аммиака. Затем посыпьте их манкой — она впитает в себя соль.

Кошачьи метки в квартире

Какие средства помогут от них избавиться?

■ Смешайте 15 г перекиси водорода, 2 ст. ложки соды и 15 г жидкого мыла. Нанесите смесь на загрязненную поверхность, немного подождите и смойте теплой водой.

■ Уксус смешайте с подогретой водой (1:2). Налейте раствор в лоток, подождите пару минут и слейте. Дайте поверхности высохнуть, сполосните теплой водой. Для удаления пятен распылите смесь, а после промокните салфеткой.

В какой посуде лучше готовить?

1 С тефлоновым покрытием. Однозначного ответа на вопрос, безопасна ли такая посуда, еще нет. Одни ученые считают, что она полностью безопасна, так как не взаимодействует с продуктами при подогреве. Другие утверждают, что при нагревании до 200°С тефлон начинает испаряться с посуды, и выделяемый пар небезопасен для здоровья. В любом случае приобретайте такую посуду только в фирменных магазинах, где получите гарантию качества на покупку. При готовке используйте только деревянные ложки. Металл может поцарапать покрытие.

2 Эмалированная. Такую посуду принято считать безопасной, но она требует тщательного ухода. Трещины и сколы — приговор для эмалированной посуды. Даже самое маленькое повреждение может сделать ее небезопасной. Ведь в сколах и трещинах накапливаются микробы. Да и пища постепенно будет насыщаться металлами из кастрюли. Также учитывайте и реакцию окисления.

3 Из алюминия. Эта посуда непригодна для приготовления пищи. Металл активно взаимодействует с продуктами, разрушает витамины. Если уж по-другому никак, готовить в алюминиевой посуде можно, а вот хранить еду лучше в другой.

4 Пластиковая. Ее часто используют, чтобы подогреть еду в микроволновой печи. Она привлекает тем, что не бьется и не сильно нагревается. Но не весь пластик безопасен. Приобретайте посуду в магазинах, у которых есть сертификаты, подтверждающие качество. Если на пластиковой посуде появилась трещина или скол, замените ее. Не покупайте посуду, в составе которой есть меламин. Это вещество содержит в себе формальдегид. При нагревании он начинает выделяться и смешиваться с пищей. Такая «приправленная» еда может вызвать раздражение дыхательных путей, горла, легких и кожи.

5 Из нержавеющей стали. Такая посуда очень устойчива к окислению. Продукты в ней не потеряют свой естественный вкус, все витамины сохранятся. Но в составе такой посуды есть никель, а он очень сильный аллерген. Он может спровоцировать дерматоз.

6 Керамическая. Если посуда из керамики настоящая, она легко выдержит высокие температуры. Такая посуда безопасна и экологична. Но качественная стоит дорого, а также быстро впитывает жир.

ПОЛНОСТЬЮ БЕЗОПАСНА СИЛИКОНОВАЯ ПОСУДА. СИЛИКОН НЕ ВСТУПАЕТ В РЕАКЦИЮ НИ С ГОРЯЧИМИ, НИ С ХОЛОДНЫМИ ПРОДУКТАМИ, НИЧЕГО НЕ ВЫДЕЛЯЕТ, НЕ БУДЕТ КРОШИТЬСЯ И РЖАВЕТЬ.

Полезные мелочи

● После переезда или перестановки мебели на ковре всегда остаются следы от мебели, которая там долго стояла. Чтобы исправить заломы, положите в них кусочки льда и дайте им подтаять. Под воздействием влаги намокшие волокна немного расправятся. Теперь хорошо пропылесосьте места заломов, чтобы поднять и выправить ворс.

● Для покрытия царапин на деревянной мебели или паркетном полу смешайте растворимый кофе с небольшим количеством воды. Затирайте смесью вмятины и царапины. Для выравнивания поверхности можно сделать несколько слоев. Когда высохнет, нанесите слой мебельного лака.

● Одежда будет приятно пахнуть, если ящики шкафа, где она хранится, смазать эфирным маслом. Нанесите на ватный диск несколько капель эфирного масла, запах которого вам нравится, и протрите внутреннюю поверхность ящиков (так, чтобы масло полностью впиталось). Дерево будет долго сохранять приятный аромат.

Учимся экономить

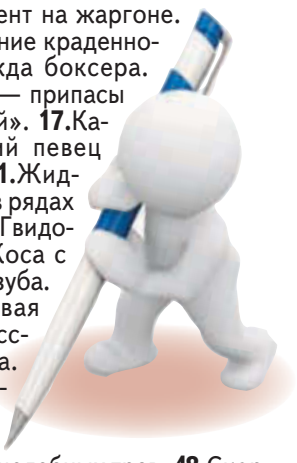
Даже конфеты, если они оказались невкусными, тру на тёрке и отправляю в морозилку

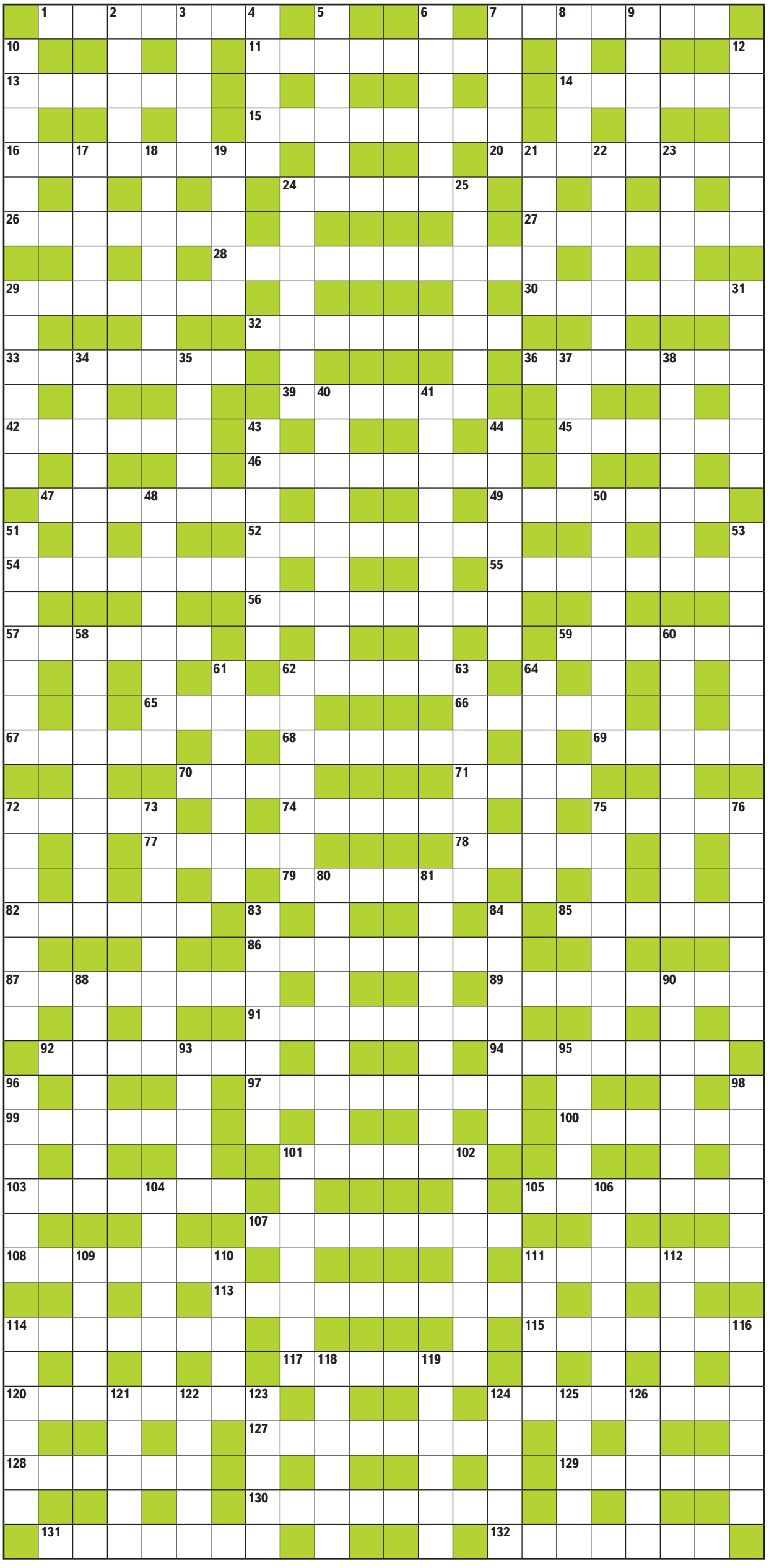
Решила написать про свои секреты экономии, вдруг кому пригодится. Бывает, приходят гости и приносят на гостинец детям апельсины. Мы их не особо едим, поэтому я пропускаю фрукты вместе с кожурой через мясорубку и замораживаю. Потом добавляю в кексы, сладкие пироги — получается очень вкусно. Так же поступаю и с фруктовой нарезкой, когда она остается. Яблоки, апельсины, лимоны все вместе перемалываю и в морозилку. Если хурма сильно вяжет, тоже замораживаю. Остатки сыра из морозилки добавляю в пиццу, запеканки, можно даже не размораживать. Мясную нарезку, остатки колбасы режу соломкой и в морозилку. Солянка вкуснейшая получается. Невкусные конфеты тру на терке и обсыпаю ими выпечку. Мармелад кладу в сладкие пирожки, они получаются как с джемом. Огурцы соленые и маринованные, если не съедаем, тру на терке и замораживаю. Потом в рассольник или азу по-татарски добавляю. Помидоры соленые, которые не съели, тоже морожу, они к мясу тушеному идеально подходят. Кроме этого, морожу много зелени, перец целиком, смесь для окрошки, ягоды, зеленый горошек. Нет, мы не обнищали, просто очень жалко выбрасывать продукты, а остается их немало.

Дина, Тверская обл.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1.**Уборщик улиц. **7.**Круглая котлетка. **11.**Скоростной автомобиль. **13.**Холодное или огнестрельное. **14.**Система научных взглядов. **15.**Горизонтальный уровень. **16.**Ключ к тайне. **20.**Космическое причаливание. **24.**Зеленый... светофора. **26.**Комнатная собачка. **27.**Список усопших для поминовения. **28.**Преобладающее влияние. **29.**Банный день в армии. **30.**Выращивает долгунец. **32.**Атос — Смехов, Миледи ... **33.**Жириновский как политик. **36.**На коже от холода. **39.**Обезьянка Веры. **42.** Резьбонарезной инструмент. **45.**Вредный... в атмосферу. **46.**Ведущая программы «Время». **47.**Работник скотобойни. **49.**Совещание «на бегу». **52.**Прибрежная часть морского дна. **54.**Ярый враг просвещения. **55.**Желают чихнувшему. **56.**Одна из ипостасей Артемиды. **57.**Самая русская фамилия. **59.**Культурно-просветительный отдел ООН. **62.**Деревянный поддон. **65.**Горный молоток. **66.** ...Поттер — юный волшебник. **67.**Земляника или малина. **68.**Коммерческий конкурс. **69.**Короткий мундир кирасира. **70.**Важность, что можно сбить. **71.**Заклеено на зиму. **72.**Судорожное сокращение мышц. **74.**Матовый фарфор. **75.**Выпуклый свод храма. **77.**Бумажное сообщение о концерте. **78.**Огорчение уязвленного. **79.**Старческое сумасбродство. **82.**Античный город настоящих мужчин. **85.**«Верхняя одежда» коня. **86.**Булат, певший про Арбат. **87.**Кровельный материал. **89.**Интимное освещение. **91.**Историческое повествование. **92.**Кусочки мяса в соусе. **94.**Не отличается ловкостью и внимательностью. **97.**Клоп либо пиявка. **99.**Древняя религия индусов. **100.**Чаша в виде утки. **101.**Английский писатель Оскар... **103.**Кошара иначе. **105.**Пропорции на карте. **107.**Изменение к лучшему. **108.**Кафтан кавказца. **111.**«Кривая» ошибка в работе. **113.**Размножение бланков на принтере. **114.**Тридевятая монархия. **115.**Сквашенное топленое молоко. **117.**Привычный скифу меч. **120.**Остров около Австралии. **124.**Задирающий нос. **127.**Морская рыба. **128.**Храбрый малый (разг.). **129.**Трикотажное полотно. **130.**Роман Тургенева. **131.**Ветхие пожитки. **132.**Редкоземельный металл.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **2.**Закалка керамики в печи. **3.**Столкновение авто с пешеходом. **4.** Документ на жаргоне. **5.**Штаны по-простому. **6.**Приобретение краденного. **7.**Стиль плавания. **8.**Спецодежда боксера. **9.**Ему грех угождать. **10.**Землянка — припасы хранить. **12.** Автор «Трех товарищей». **17.**Каспийская сельдь. **18.**Французский певец Шарль... **19.** Перчатка лучника. **21.**Жидкость в радиаторе. **22.**Артиллерист в рядах русской армии. **23.**Олег, сыгравший Гвидона. **24.**Центральная нервная... **25.**Коса с длинной рукоятью. **29.**Мягкая ткань зуба. **31.**Брюки цвета индиго. **34.**Круговая чаша для пиров. **35.**Индийский гроссмейстер. **37.**Рогатина для горшка. **38.**Полиграф Полиграфович. **40.**Девица-скромница. **41.**Изобретатель историй для кино. **43.**Чердачный друг Малыша. **44.**Напиток на основе целебных трав. **48.**Скорлупа... яйца. **50.**Детсадовский спектакль. **51.**Ей хорошо и на суше, и на море. **53.**Негрубая ошибка в контрольной. **58.**Магазин на колесах. **60.**Нож хирурга. **61.**Добрый доктор для животных. **62.**Город под Берлином. **63.**Ученый муж на селе. **64.**Проезд с остановкой. **72.**Круговорот душ в индуизме. **73.**Лопаточка каменщика. **75.**Ядовитый паук Средней Азии. **76.**Другое название гранаты. **80.**Певица по имени Жанна. **81.**Аристократичность рода. **83.**Место посреди леса, расчищенное для пашни. **84.**Бутоны, ставшие приправой. **88.**Карл Маркс или Черномор. **90.**Повтор рисунка на обоях. **93.**Имя Джигарханяна. **95.**Беготня, хлопоты. **96.**Крейсер на Неве. **98.**Парусник рыбаков Севера. **101.**Потеря в весе при перевозке. **102.**Мера для куриных яиц. **104.**Вертушка в казино. **106.**Завиток из-под рубанка. **109.**Испанское вино. **110.**Набросок чертежа от руки. **111.**Материя с золотыми нитями. **112.**Мама Крошки Ру. **114.**Апельсин или мандарин. **116.**Полное безразличие. **118.**В ведре у маляра. **119.**Угол в геодезии. **121.**Колючая ящерица. **122.**Этническая группа людей. **123.**Лиственное дерево. **124.**Приготовление бетона. **125.**Командный свисток боцмана. **126.**Право, полученное по визе.





40 капель на пупок!

ВЕСЕЛЫЕ ИСТОРИИ ПРО МУЖИКОВ, КОТОРЫЕ ВЫПИТЬ ЛЮБЯТ.

Мой сосед Гена — инвалид, пьет каждый день. Через огород живет его друг Санек, тоже бухарик. Когда Санькина жена уезжает к сыну, тот звонит Гене, и они зависают в летней кухне: пьют, тут же спят, потом опять пьют. Как-то смотрю: бежит Гена через огород домой и ругается. Пожаловался: выпили с Саньком, заснули на полу. Чувствует Гена — что-то его душит. А это Санек лезет на него и шепчет: «Валечка, Валечка...» Гена стряхнул его со словами: «Как же ты Валечку любишь!» — и домой. Говорит: «Больше не буду с ним пить, рисковать не хочу!»

***

Зато сосед Дима у нас хозяин. Моет машинные запчасти в бензине и, чтобы не засорять окружающую среду, бензин сливает в туалет. Вот как-то пошел он в туалет, сел, закурил, а спичку бросил вниз. Полыхнуло хорошо. Идет он из туалета неестественной походкой. Жена спрашивает: «Что случилось?» Дима отвечает: «Нижнюю прическу спалил».

***

Жора и Толя — два брата-алкоголика, живут в материнском доме. Пока мать была жива, готовила им есть. А теперь они сами себе повара. Пришли они как-то с рыбалки и начали жарить рыбу. Стали искать муку и нашли в шкафчике в углу пакетик. Обваляли рыбу, пожарили, сели обедать. Начали есть — что-то не то. Наконец Толик догадался: «Жорка, это ж хлорка!»

***

У соседей были поминки. Гена пришел выпивши. Еще добавил и свалился под стол. Со столов уже убрали, когда Гена проснулся и произнес: «И где этот чертов именинник? Хочу за него еще раз выпить!»

***

Два водителя из нашего гаража поехали в командировку. Ну, раз вырвались на волю из семейных оков, решили они это дело отметить — набрали водки, вина, пригласили в гостиничный номер двух подруг. Гудели всю ночь.

Проснулся Санек на следующий день — в номере бардак и друг пропал. Пошел его искать и заодно проверить машины. Подошел к машине, а Вася сидит в машине и плачет.

— Что случилось? — испугался Санек.

— Я утром проснулся, глянул, с кем жене изменил... Так обидно стало за жену: она у меня хорошая, а эта — настоящий крокодил!

Анна Абрамова, Краснодарский край

Анекдоты

— Сема, давай выпьем?
— Но сейчас четыре часа утра!
— Я тебя что, время разве спрашиваю?

***

Преподаватель:
— С начала XIX века количество людей на планете выросло с одного миллиарда до семи с половиной.
— Вот, блин, понаехали...

***

— Старинное грузинское вино, тринадцать букв...
— По горизонтали или по вертикали?
— Точно! Пагаризантали...

***

Институтская общага. Новая соседка спрашивает:
— А где же вы тут покушать храните?
Студент, мрачно:
— В желудке!

ДЕНЬГИ НЕ ПРИНОСЯТ СЧАСТЬЯ, НО ХОТЯ БЫ ПОЗВОЛЯЮТ С КОМФОРТОМ ПРЕДАВАТЬСЯ ПЕЧАЛИ.

Рассказик

Дамочка приезжает в крутой автосервис. Автомеханик: «Вы же час назад звонили, что у вас только бампер помят! А я смотрю: тут и капот, и двери, и стекло выбито, и фары разбиты!» — «И что? Я ж ехала... Пока доехала...»

Влипли в историю

Не в лад, невпопад

БОЛЬШЕ ПОГОВОРОК — МЕНЬШЕ СКВЕРНОСЛОВИЯ.

Шла Великая Отечественная война. Надо было придумать для бойцов лозунги вроде пословиц и поговорок, с которыми они и в атаку ходили бы, и между собой общались, а то, мол, сплошная «мать». Больше поговорок — меньше сквернословия. Полковому журналисту пришлось напрячь мозги. К вечеру набросал с полсотни: советскому патриоту любой подвиг в охоту; в атаке граната вместо брата; мат бойцу не в лад; водка бойцу не к лицу; где страх, там и крах; кто в бою струсит, того пуля укусит...

Принес политруку. Тот прочитал, обрадовался: мол, у нас патриотический фольклор зародился! Прибыл корреспондент с камерой, снял, как солдаты поговорки разучивают. В боевом листке их напечатали. Мужики, когда мимо начальство проходило, только ими и сыпали: «Хорошо воевать с фашистами, если оружие чистое!» Политрук сиял как медный таз. Ну а как только в атаку пошли, о патриотическом фольклоре начисто забыли, зато вспомнили родной, русский. Как назло, орали все. А политруку после боя партийный выговор за формальный подход к поручению объявили. Так в учетной карточке и записали: «Не сумел искоренить мат из русского языка».

Мыслишки

■ ЛЕНЬ ПОБЕЖДАЕТ ВСЕ: И ДОБРО, И ЗЛО, И ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ...

■ НИЧТО ТАК НЕ СМЕШИТ, КАК ФРАЗА: «ВСЕ, ТИХО, БОЛЬШЕ НЕ СМЕЕМСЯ».

■ МЫ МОЖЕМ ВСЕ, НО НЕКОТОРЫЕ ВЕЩИ ПО ОДНОМУ РАЗУ.

Не может быть!

Ну, жених, ты даёшь!

Несколько лет назад играли свадьбу в одном провинциальном городке. Отец жениха был шишкой местного масштаба, так что подарки молодым вручали богатые.

Встает дяденька:
— Дорогие Максим и Настя, мы с тетей дарим вам холодильник.

И тут же два амбала вносят в зал холодильник. Следующий дяденька таким же макаром дарит стиральную машину, потом телевизор и так далее. В один день это мероприятие, конечно, не уложилось, некоторые гости остались ночевать в двухкомнатной квартире молодых. Спальню забили подарками, так что молодожены еле-еле добрались до кровати, а гости расположились во второй комнате.

Утро. Из комнаты молодых слышны голоса. Потом разговор стих, и послышалось характерное ритмичное постукивание: туки-тук, туки-тук... Гости понимающе переглянулись: у ребят продолжается брачная ночь. Прошло несколько минут. Частота и громкость стуков возросла настолько, что напоминала уже пулеметную очередь. Понимание сменяется восхищением: вот Максим дает! А стук все громче и чаще. Такое впечатление, что в соседней комнате работает отбойный молоток. Мысли уже не о Максиме, а о Насте: как она, бедная, такое выдерживает? И тут из комнаты доносится отчаянный Настин крик:

— Хватит уже, Максим!

Все гости повскакивали с постелей и кинулись на выручку. Осторожно приоткрыли дверь. Настя, живая и невредимая, в ночной рубашке сидела на кровати, Максим, тоже одетый, — на корточках в противоположном углу комнаты. Вся комната была не только заставлена бытовой техникой, но и завалена инструкциями по ее использованию и сорванной упаковкой. А в центре разгрома красовалась виновница произошедшего — стиральная машина. Чтобы тут же опробовать, молодые включили ее в розетку — насухую, без воды. В режиме стирки она тихонько постукивала, а когда дошла до режима отжима, вот тут-то все и началось...

Валентин Т., Смоленск

Ответы на кроссворд со стр. 30

По горизонтали: 1.Дворник. 7.Биточек. 11.Спорткар. 13.Оружие. 14.Учение. 15.Ватерпас. 16.Разгадка. 20.Стыковка. 24.Сигнал. 26.Болонка. 27.Синодик. 28.Господство. 29.Помывка. 30.Льновод. 32.Терехова. 33.Либерал. 36.Мурашки. 39.Анфиса. 42.Плашка. 45.Выброс. 46.Андреева. 47.Живодер. 49.Летучка. 52.Литораль. 54.Мракобес. 55.Здоровье. 56.Охотница. 57.Иванов. 59.ЮНЕСКО. 62.Палета. 65.Кайло. 66.Гарри. 67.Ягода. 68.Тендер. 69.Колет. 70.Форс. 71.Окно. 72.Спазм. 74.Диафан. 75.Купол. 77.Афиша. 78.Обида. 79.Маразм. 82.Спарта. 85.Пальто. 86.Окуджава. 87.Рубероид. 89.Полумрак. 91.Сказание. 92.Фрикасе. 94.Растяпа. 97.Кровосос. 99.Ведизм. 100.Ендова. 101.Уайльд. 103.Овчарня. 105.Масштаб. 107.Прогресс. 108.Архалук. 111.Перекос. 113.Распечатка. 114.Царство. 115.Ряженка. 117.Акинак. 120.Тасмания. 124.Задавака. 127.Ставрида. 128.Удалец. 129.Джерси. 130.«Накануне». 131.Рухлядь. 132.Скандий.

По вертикали: 2.Обжиг. 3.Наезд. 4.Ксива. 5.Портки. 6.Скупка. 7.Брасс. 8.Трусы. 9.Чрево. 10.Погреб. 12.Ремарк. 17.Залом. 18.Азнавур. 19.Крага. 21.Тосол. 22.Канонир. 23.Видов. 24.Система. 25.Литовка. 29.Пульпа. 31.Джинсы. 34.Братина. 35.Ананд. 37.Ухват. 38.Шариков. 40.Недотрога. 41.Сценарист. 43.Карлсон. 44.Бальзам. 48.Оболочка. 50.Утренник. 51.Амфибия. 53.Недочет. 58.Автолавка. 60.Скальпель. 61.Айболит. 62.Потсдам. 63.Агроном. 64.Транзит. 72.Сансара. 73.Мастерок. 75.Каракурт. 76.Лимонка. 80.Агузарова. 81.Знатность. 83.Подсека. 84.Каперсы. 88.Бородач. 90.Раппорт. 93.Армен. 95.Суета. 96.«Аврора». 98.Карбас. 101.Утруска. 102.Десяток. 104.Рулетка. 106.Стружка. 109.Херес. 110.Кроки. 111.Парча. 112.Кенга. 114.Цитрус. 116.Апатия. 118.Краска. 119.Азимут. 121.Молох. 122.Нация. 123.Ясень. 124.Замес. 125.Дудка. 126.Выезд.

Ответы на сканворд со стр. 28

П	Р	О	Ц	Е	С	С	И	Я		О		У	Э	Л	Ь	С
	А		Е			Л		М	О	Н	Т	А	Ж		О	
	Л		Н	Е	Р	У	Д	А			Ч		А	Б	Б	А	Т
Т	О	Р	Т			Ж		Л	Ю	Р	Е	К	С		З		Е
И		О		Р	О	Б	А			А		О		К	И	К	С
Г		С				Г	А	Й	Д	А	Й			Р	А	С	К	А	Т
Р	А	С	К	О	Л			В	О	Д	О	Е	М		И		Р	
	К		А		А			А	Ж	А	Н			А	П	Л	О	М	Б
	Т	А	Р	А	С									Л	И	К	Е	Р
		Т	А	Н	К									С	А	Т	А	Н	А
А		Т	О	Г	А									Н		П		В
О	П	Е	К	А										К	Л	И	К	О
Р		С	Е	Р	П									Я		О		У	
Т		Т			Р		У	С	Ы					Л	Ь	Д	И	Н	А
А		А	Т	Т	И	К		И		У		Т		К	В	А	С	
	С	Т	А	Р	О	В	Е	Р		З	Н	А	Х	А	Р	К	А	
А			Т	И	Р	Е		А	В	И	А		Н		И		Н	
Р	А	Д	А	Р		С	А	Н	И		Т		А	С	Т	Р	А	
А			М		Т		О	Т	К	О	С		О		О			
П	О	Л	И	Г	Л	О	Т		Р			П	А	Л	А	Т	А	
Н		Г		Н	Е	Р	У		И	Д	О	Л		Д	Ж	А	З	
И	Г	У	М	Е	Н		Б	О	Н	Д		И	З	А	У	Р	А	
К		Н		В	А	Н	О		А	Т	О	Н		Т	Р	У	С	

Живите для тех, кому нужны! Общайтесь с теми, кто приятен!

ОВЕН Вы будете способны на многое. Звезды уже внесли вас в список любимчиков. А чтобы уберечься от осенних инфекций, выжмите сок из моркови, свеклы, граната и небольшого лимона, добавьте 1 ст. ложку меда, перемешайте. Поставьте этот коктейль на 30 минут в холодильник, принимайте по 2-3 ст. ложки за 1 час до еды.

ТЕЛЕЦ Звезды к вам благосклонны. Но старайтесь не рассказывать о своих планах, иначе этим воспользуются недоброжелатели. Осенью ежедневно ешьте продукты, содержащие витамин С: квашеную капусту, болгарский перец. Дольку лимона добавляйте в чай, заваривайте шиповник, клюкву.

БЛИЗНЕЦЫ Хороший совет не только на ближайшие две недели: научитесь не реагировать мгновенно на события, слова и поступки окружающих. Придержите свои эмоции, не торопитесь показывать чувства. Тогда жить станет намного проще. Самый полезный для вас осенний плод — айва. Это кладезь витаминов и микроэлементов. Не забудьте и про китайский лимонник. Лучше всего его медленно разжевывать, запивая зеленым чаем.

РАК Верьте в судьбу, в звезды, которые вас ведут, в ангелов, которые охраняют, и в себя. Судьба — это коридор, не тупик. А значит, всегда есть выход. Старайтесь не ошибиться на поворотах и не сбиться с пути. Избегайте стрессов — они первопричина гипертонии. Лучшее средство от них — доброжелательность. Встали утром — улыбнитесь. Просто так! И мир покажется краше!

Заболело горло, садится голос? Наклейте вокруг больших пальцев обеих рук перцовый пластырь. Через пару дней болезни можно сказать «прощай».

ЛЕВ Для того чтобы услышать себя, нужны «молчаливые» дни. Меньше говорите и больше слушайте. Так узнаете много важного и избежите конфликтов. Кстати, не упустите время вволю поесть винограда, желательно черного, хотя бы по 200 г в день. Он выводит лишние соли из организма и токсины из крови.

ДЕВА Вдруг покажется, что вы как будто отделены от жизни стеклянной стеной. Вроде бы все видно, но совсем не трогает. Не волнуйтесь, этот период быстро пройдет. Стена рухнет, и вы с удовольствием окунетесь в гущу событий. О здоровье: постарайтесь не застудить уши. На всякий случай рецепт: разомните зубчик чеснока, капните 3 капли камфорного масла, заверните смесь в марлю и вставьте в слуховой проход. Держите до жжения.

ВЕСЫ Живите для тех, кому нужны. Дружите с теми, в ком уверены. Общайтесь с теми, кто приятен. И будьте благодарны тем, кто вас ценит. Если почувствуете упадок сил или признаки депрессии, навеянной непогодой, бросьте в кипящую воду горсть корок апельсина и пару минут подышите над паром. Вы удивитесь, как быстро к вам вернется бодрость духа и радость жизни.

СКОРПИОН Вы просыпаетесь уставшим, хмуро приступаете к работе? Мысли тягучие и унылые?.. Все это отражается на здоровье и внешности. Попробуйте начинать утро с овсяной каши, добавив в нее изюм, яблоко, орешки. И не забудьте о корице — она хороша и в кофе, и в каше. Эти продукты помогают организму вырабатывать гормон счастья. Позвольте себе немного такого удовольствия!

СТРЕЛЕЦ Чаще произносите слово «здравствуйте». Говорите его даже незнакомым, но приятным людям. Ведь это такое потрясающее слово: вроде ты приветствуешь человека, а на самом деле желаешь ему здоровья. И еще щелкайте семечки подсолнечника — они поднимают настроение. Подсолнух — единственное растение, которое поворачивается за солнцем. Его сейчас так не хватает!

КОЗЕРОГ Бывают такие встречи, которые даны свыше. На вашем жизненном пути может появиться человек, с которым вы никогда больше не встретитесь, но он послан, чтобы донести до вас какую-то истину или мысль. Дождитесь! О здоровье: постарайтесь чаще готовить блюда из тыквы. Она поможет справиться с раздражительностью, усталостью и бессонницей. А это так важно в межсезонье.

ВОДОЛЕЙ Вы сами придумываете себе проблемы, преграды, комплексы и рамки. Освободите себя, вдохните полной грудью — поймите, что можете все! Было бы желание. И еще: осенью важно высыпаться, иначе организм начнет накапливать усталость. Сон до полуночи — самый полезный. Этой привычке не изменяйте не только осенью, но и весь год.

РЫБЫ У вас чутье на хороших и добрых людей. И, слава богу, оно вас не подводит. Да, иногда бывают разочарования и обиды, но это временно. Вы сможете справиться с этим. О здоровье: если от перемены погоды заболит голова, залейте по 1 чайн. ложке мяты перечной, мелиссы, кипрея (иван-чая) 1 стаканом кипятка, дайте настояться. Разведите кипятком 1/4 стакана настоя и пейте как чай, добавив мед.

Здоровье Медицина Жизнь

АЙБОЛИТ

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов

Подписные издания. Официальный каталог Почты России

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
подписной индекс **П3412**

ГАЗЕТЫ ЖУРНАЛЫ. Агентство «РОСПЕЧАТЬ»

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
подписной индекс **53995**

В следующем номере читайте:

- **Авторитеты дают советы** ПАПИЛЛОМА НА ЯЗЫКЕ.
- **На каждый день** КОГДА ДЕЛАТЬ ЗАРЯДКУ: УТРОМ, В ОБЕД ИЛИ ВЕЧЕРОМ?
- **Для тех, кто ждёт трансплантации сердца** ОТЕЦ ЖИВ, ПОТОМУ ЧТО ОНО БЬЁТСЯ.
- **Актуально** КАК ПЕРЕЖИТЬ СЕЗОННУЮ ХАНДРУ.

ЖЕНЬШЕНЬ — ПАНАЦЕЯ ОТ ВСЕХ БЕД

ВНИМАНИЕ!
ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ!

АЛФАВИТ ЗДОРОВЬЯ

ВАШ ПОДАРОК:
«ЖЕНЬШЕНЬ — СИЛА ЖИЗНИ»

Компания «Алфавит здоровья», реализующая натуральную оздоровительную продукцию из Алтая, приглашает к участию в программе по улучшению здоровья граждан и дарит всем желающим концентрированный биокомплекс обширного действия.

«ЖЕНЬШЕНЬ - СИЛА ЖИЗНИ».

ИП Филин Александр Сергеевич
ИНН: 571702288573 ОГРН: 318574900015104

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ДО 30 НОЯБРЯ

1. **позвоните по телефону горячей линии: 8-800-555-13-36** (звонок бесплатный)
2. **назовите уникальный промокод акции** **0534**
3. **получите пробный курс «Женьшень-сила жизни» СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО**
   Доставка почтой России за счет организатора

Мы настолько уверены в качестве своего продукта, что предлагаем вам попробовать его совершенно бесплатно!

ПОДАРОК

Существует ли на свете средство, эффективное одновременно при нехватке железа и проблемах с сосудами, повышенном сахаре и половом бессилии, сердечно-сосудистых отклонениях и множестве других опасных недугов? Да, в основе такого средства лежит корень жизни – **женьшень**.

Сегодня ученые с уверенностью могут сказать, что женьшень **действительно продлевает жизнь, молодость и здоровье**. Он способен заменить многое из домашней аптечки, ведь его мощное целебное воздействие охватывает сразу все функции организма.

Природа создала **женьшень** настолько совершенным для пользы человека, что нашей основной задачей стала разработка оптимальной формы препарата на его основе для лучшего усвоения всех его полезных свойств. И такая форма была найдена! Мы разложили биомассу женьшеня на тончайшие наноструктуры, получив высокоэффективный витальный фитокомплекс **«ЖЕНЬШЕНЬ-СИЛА ЖИЗНИ»**.

Витальный комплекс «ЖЕНЬШЕНЬ-СИЛА ЖИЗНИ» взял от природы все, чтобы мгновенно изменить вашу жизнь к лучшему!

РЕКЛАМА 001265

Главный технолог-разработчик комплекса «Женьшень – сила жизни» Русских И.В.

* Акция действует с 31.10.2018 до 30.11.2018 г. Организатор акции ИП Филин А. С. Количество подарков ограничено. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве продукции, участвующей в акции, уточняйте по телефону.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **136885** экз. Заказ **1619**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.

Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**

Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата выхода в свет 31.10.2018 г.
Подписано в печать 24.10.2018 г. в 13.30. По графику в 14.00.

Общий тираж 155 885 экз.
Объем 8 п. л.

16+